



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

**KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK  
*COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK  
MENGATASI *INFERIORITY FEELINGS* PADA  
MAHASISWA PSIKOLOGI UIN SUNAN  
AMPEL SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

**Adjeng Aprinna Larasati**  
**B93217072**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2021**

# PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adjeng Aprinna Larasati

NIM : B93217072

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi *Inferiority Feelings* Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Halhal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan di tunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 12 Januari 2021

Yang Menyatakan



Adjeng Aprinna Larasati

NIM B9321707

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Adjeng Aprinna Larasati  
NIM : B93217072  
Program Studi : Bimbingan & Konseling Islam  
Judul Skripsi : **Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Inferiority Feelings Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya**

Proposal ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya,  
Menyetujui Pembimbing,



Dr. Arif Ainur Rafiq, S.Sos.I,  
S.Pd., M.Pd., Kons  
**NIP 197708082007101004**

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**  
**KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK COGNITIVE**  
**RESTRUCTURING UNTUK MENANGANI *INFERIORITY***  
***FEELINGS* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN SUNAN**  
**AMPEL SURABAYA**

**SKRIPSI**  
Disusun Oleh  
Adjeng Aprinna Larasati

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada  
tanggal

Penguji I



Dr. Arif Ainur Rofiq,  
S.Sos.I, S.Pd., M.Pd, Kons.  
NIP. 197708082007101004

Penguji II



Dr. Agus Santoso, S.Ag,  
M.Pd  
NIP. 197008251998031002

Penguji III



Dra. Faizah Noer Laela,  
M.Si  
NIP. 196012111992032001

Penguji IV



Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si  
NIP. 195902051986032004



21 Januari 2021

Dr. Halim, M.Ag  
NIP.196307251991031003



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

---

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ADIJENG APRINNA LARASATI  
NIM : B93217072  
Fakultas/Jurusan : FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN  
KONSELING ISLAM  
E-mail address : adjengaprinna@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi    ☐ Tesis    ☐ Desertasi    ☐ Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING

UNTUK MENGATASI INFERIORITY FEELINGS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

UIN SUNAN AMPEL


beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 21 Januari 2021

Penulis

  
Adjeng Aprinna Larasati

## ABSTRAK

Adjeng Aprinna Larasati, B93217072, Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi *Inferiority Feelings* Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya

Fokus penelitian ini ialah (1) Bagaimana Proses munculnya Masalah *Inferiority Feelings* Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya?, (2) Bagaimana Proses Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi *Inferiority Feelings* Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya?, (3) Bagaimana Dampak dari Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi *Inferiority Feelings* Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya?

Agar bisa menjawab permasalahan di atas, penelitian akan ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Dalam proses konseling ini, konselor memberikan treatmen yakni pemberian teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi *inferiority feelings* yang dialami oleh mahasiswa psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Hasil akhir dari proses konseling ini yaitu adanya perubahan perilaku pada konseli. Perubahan tersebut seperti konseli sudah dapat mengubah pikiran negatifnya menjadi pikiran yang lebih positif serta menangani perasaan inferioritasnya.

**Kata kunci:** *Cognitive Restructuring, Inferiority Feelings*

## **ABSTRACT**

**Adjeng Aprinna Larasati, B93217072, Individual Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Solving Inferiority Feelings in Psychology Students UIN Sunan Ampel Surabaya**

The focus of this research is (1) How is the Process of The Emergence of Inferiority Feelings Problems In Psychology Students UIN Sunan Ampel Surabaya?, (2) How is the Process of Individual Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Overcome Inferiority Feelings In Psychology Students UIN Sunan Ampel Surabaya?, (3) How is the Impact of The Implementation of Individual Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Overcome Inferiority Feelings In Psychology Students UIN Sunan Ampel Surabaya?

In order to be able to answer the above problems, this research will use qualitative research methods with comparative descriptive analysis. In this counseling process, counsellors provide treatment, namely the provision of cognitive restructuring techniques to overcome inferiority feelings experienced by UIN psychology student Sunan Ampel Surabaya.

The end result of this counseling process is a change in behavior in the konseli. Such changes such as konseli can already turn his negative thoughts into more positive thoughts as well as handle his feelings of inferiority.

**Keywords :** Cognitive Restructuring, Inferiority Feelings

## نبذة مختصرة

Adjeng Aprinna Larasati, B93217072, الاستشارات الفردية مع  
تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية [سحل مشاعر النقص في علم النفس الطلاب UIN  
Sunan أمبل سورابايا

محور هذا البحث هو (1) كيف هي عملية ظهور مشاكل مشاعر النقص في علم النفس الطلاب UIN Sunan Ampel سورابايا؟، (2) كيف هي عملية تقديم المشورة الفردية مع تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية للتغلب على مشاعر النقص في علم النفس الطلاب UIN Sunan أمبل سورابايا؟، (3) كيف هو نتيجة لتنفيذ الاستشارات الفردية مع تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية للتغلب على مشاعر النقص في علم النفس الطلاب UIN Sunan أمبل سورابايا؟

ولكي تتمكن هذه البحوث من الإجابة على المشاكل المذكورة أعلاه، ستستخدم أساليب البحث النوعي مع التحليل الوصفي المقارن. في هذه العملية الاستشارية، المستشارين توفير treatment، وهي توفير تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية للتغلب على مشاعر النقص التي يعاني منها طالب علم النفس UIN سونان أمبل سورابايا.

النتيجة النهائية لهذه العملية المشورة هو تغيير في السلوك في konseli. مثل هذه التغييرات مثل كونسيلي يمكن أن تتحول بالفعل أفكاره السلبية إلى أفكار أكثر إيجابية، فضلا عن التعامل مع مشاعره من دونية.

**الكلمات الرئيسية :** إعادة الهيكلة المعرفية، مشاعر النقص



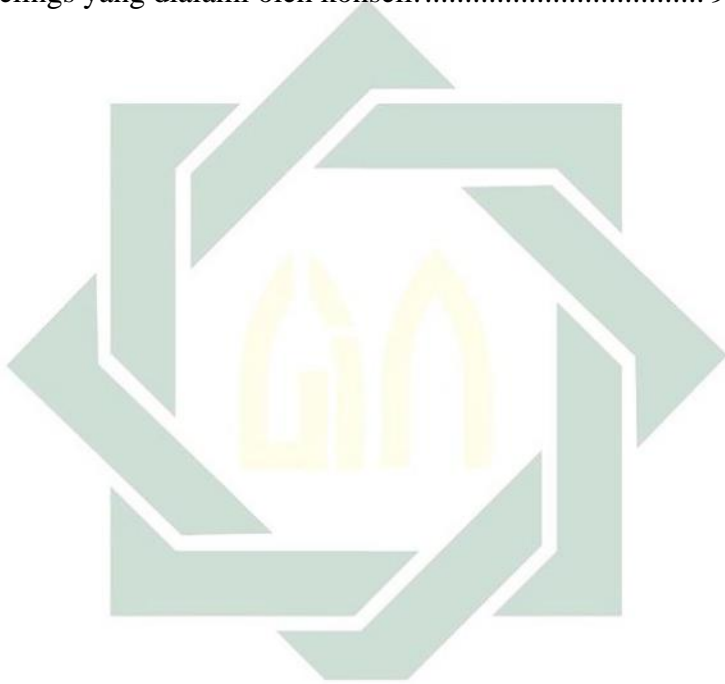
# DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Konsep.....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	14
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	16
A. Kerangka teoritik.....	16
1. Layanan Konseling Individu .....	16
2. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	28
3. <i>Inferiority Feelings</i> .....	36
4. Implementasi Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk mengatasi <i>Inferiority Feelings</i> .....	48
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	58
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	60
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	60

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	61
C. Jenis dan Sumber Data.....	61
D. Tahap-Tahap Penelitian .....	64
E. Teknik Pengumpulan Data.....	67
F. Teknik Validitas Data .....	69
G. Teknik Analisis Data.....	70
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>72</b>
A. Deskripsi umum subyek penelitian .....	72
B. Penyajian Data.....	74
C. Analisis Hasil Penelitian (Analisis Data) .....	95
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>xv</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Dampak yang dihasilka dari Implementasi Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Inferiority Feelings yang dialami oleh konseli.....	99
---	----



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut hasil wawancara pada tanggal 14 Agustus 2020, peneliti bertemu dengan konseli yang akan menjadi subyek pada penelitian ini. Konseli tersebut bernama Yunira (nama samaran). Yunira merupakan mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya. Setelah melakukan proses asesmen, Yunira menceritakan tentang kegelisahan yang tengah dialaminya. Ia juga menceritakan beberapa pengalaman hidupnya. Dari yang ia sampaikan ternyata masa remaja-nya tidak berjalan dengan baik dan bahagia seperti remaja pada umumnya. Saat di bangku sekolah menengah pertama, Yunira merupakan korban *bullying* pada fisiknya, dia juga memiliki teman sepermainan yang merupakan kumpulan dari korban *bullying* di kelasnya. Pindah ke bangku sekolah menengah akhir pun, ternyata dia juga memiliki masalah, dia tidak memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya. Tidak semua teman dapat menerima dia, dia merasa dikucilkan dipertemanannya. Dia juga sering merasa sendirian, tidak memiliki seorang teman, tidak ada yang memperhatikan dia, hingga pernah suatu ketika dia menyakiti dirinya sendiri (membenturkan kepala ke dinding, menjambak rambutnya) karena merasa tidak ada yang menyayangi dia.<sup>1</sup>

Karena beberapa pengalaman hidup di masa remaja-nya, ia tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang tidak percaya diri. Perasaan tidak percaya dirinya ini berasal dari pola pikirnya yang salah selama ini. Pola pikirnya yang salah ini, salah satu contohnya adalah bagaimana dia selalu memikirkan secara berlebihan prespektif orang lain

---

<sup>1</sup> Wawancara pada Hari Jum'at, tanggal 14 Agustus 2020 di rumah konseli.

terhadap dirinya. Setiap malam ia selalu memikirkan tindakan-tindakan yang dilakukan dia hari itu, bukan untuk evaluasi tapi hanya memikirkan saja secara berlebihan (*overthinking*). Kebiasaan *overthinking*-nya ini ia bawa sampai sekarang. Pengalaman lainnya adalah rasa tidak percaya diri yang ia alami saat *public speaking*, episode hidupnya ini terjadi saat ia menjadi mahasiswa, melakukan presentasi mata kuliah Ilmu Qur'an yang merupakan presentasi perdana dirinya, dia sangat gugup dan *overthinking* sebelum melakukan *public speaking* di hadapan teman-temannya. Dia merasa gemetar, jantung berdebar-debar, suaranya terbata-bata. Sampai dosen yang mengajar mata kuliah itu tidak tega saat melihat dia, dan akhirnya presentasi pun di hentikan. Semenjak saat itu, dia memiliki pengalaman buruk untuk melakukan *public speaking*, dia juga merasa tidak nyaman berada di lingkungan kuliahnya. Dia tidak memiliki banyak teman di fakultasnya. Hanya memiliki satu teman yaitu sahabatnya yang menurutnya baik dan mengerti dirinya. Dan dia juga memiliki rencana untuk pindah universitas, karena dia merasa malu dan terbayang-bayang akan pengalamannya itu.<sup>2</sup>

Akhirnya dia dan sahabatnya pun mencoba untuk mengikuti Test SBMPTN lagi, mencoba peruntungan dan berpikir untuk memulai hidup barunya. Namun, dirinya gagal dalam untuk lolos pada test tersebut dan dia pun tetap berkuliah di UIN Sunan Ampel Surabaya, sedangkan sahabatnya berhasil mendapatkan universitas baru untuk belajar. Dia bingung, sebenarnya ia bahagia sahabatnya dapat diterima, namun ia merasa sedih akan dirinya sendiri. Bagaimana kehidupan perkuliahannya nanti tanpa

---

<sup>2</sup> Wawancara pada Hari Jum'at, tanggal 14 Agustus 2020 di rumah konseli.

temannya? Apakah ia bisa menjalani hidupnya ini sendirian?<sup>3</sup>

Dari permasalahan konseli tersebut, konselor ingin sekali membantu konseli untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi dalam hidupnya. Apalagi melihat bahwa konseli menginjak diusia remaja, yang merupakan usia rentan seseorang untuk mengalami berbagai macam hambatan dalam proses perkembangannya. Menurut Hurlock, masa remaja merupakan masa yang merupakan waktu terjadinya tahap perkembangan pada seorang individu diantara antara masa anak-anak sampai masa dewasa masa dewasa. Tahap perkembangan ini ditandai oleh adanya perubahan fisik secara umum serta perkembangan kognitif, tak lupa perkembangan sosial.<sup>4</sup> Hurlock juga memaparkan bahwa, perkembangan sosial dapat diperoleh dari kemampuan individu dalam berperilaku baik sesuai dengan tuntutan kehidupan sosial yang ada.<sup>5</sup> Untuk menjadi pribadi yang mampu bermasyarakat (*sozialized*) seseorang harus menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Salah satu tugas perkembangan sosial pada seorang remaja adalah seorang remaja diharapkan dapat mencapai sebuah hubungan baru baik antar individu ataupun kelompok dengan hubungan yang lebih matang. Nah, ketika memasuki masa remaja, tidak semua remaja dapat menyelesaikan tugas perkembangan sosial tersebut, beberapa remaja merasa kesulitan dalam melakukan penyesuaian sosial.<sup>6</sup> Hambatan

---

<sup>3</sup> Wawancara pada Hari Jum'at, tanggal 14 Agustus 2020 di rumah konseli.

<sup>4</sup> Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan, (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 2004), hlm 206.

<sup>5</sup> Elizabeth B. Hurlock, Perkembangan Anak Jilid 1, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1995), hlm 250.

<sup>6</sup> Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan. Edisi ke 5, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm 213.

yang dialami remaja dalam menyelesaikan tugas perkembangan sosial itu banyak sekali, bisa faktor fisik, psikis, dan lingkungan. Salah satunya adalah individu tidak siap untuk menghadapi *episode* kehidupan baru yang akan dia hadapi. Serta keadaan emosi yang tidak stabil dan tegang dapat mempengaruhi terjadinya keputusan terhadap diri sendiri.<sup>7</sup> Akibat dari putus asa terhadap diri sendiri individu menjadi cenderung suka berpikir negatif akan dirinya dan menganggap dirinya rendah serta tidak berdaya, perasaan rendah diri ini bisa disebut dengan *Inferiority Feelings*.<sup>8</sup>

Dalam kamus psikologi yang ditulis oleh Reber dan Reber tahun 2010, *Inferiority Feelings* memiliki pengertian yaitu suatu sikap atau perasaan apapun individu terhadap dirinya sendiri yang terlalu kritis dan biasanya bersifat negatif.<sup>9</sup> *Inferiority feelings*, menurut Bischof, sebenarnya merupakan adalah perasaan normal yang terjadi, karena sejatinya perasaan ini sudah ada pada setiap individu dari sejak baru lahir, hal ini dapat dilihat bagaimana seseorang yang lebih muda akan merasa kurang memiliki kemampuan dan tidak memiliki keahlian jika membandingkan dirinya dengan seseorang yang orang dewasa.<sup>10</sup> Karena setiap manusia sewajarnya memiliki *Inferiority Feelings*, maka Adler pun menyebutkan bahwa manusia juga memiliki macam-macam *Inferiority Feelings*

---

<sup>7</sup> Yudrik Jahja, Psikologi Perkembangan, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm 247-248.

<sup>8</sup> Fitirani, R., Hidayati, R. N., Apriani, I. D., & Zulkifli, M. (2017). I Positive Untuk Mengurangi Inferiority Feelings. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(2), hlm 42-49.

<sup>9</sup> Reber, Reber. 2010. Kamus Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hlm 512

<sup>10</sup> Bischof, L, J, Interpreting Personality Theory, (New York: Harper & Row Publishers, 1964), hlm 112

yang berbeda satu sama lain juga. *Inferiority feelings* ini biasanya ditandai dengan munculnya suatu perasaan kurang kompeten dan ketidakmampuan diri seorang individu dalam menghadapi suatu hal yang akan dia hadapi. Adapun beberapa faktor yang disebutkan dapat menyebabkan adanya *Inferiority Feelings* menurut Paponoe, dalam skripsi yang ditulis oleh Wahyudi adalah sikap orangtua yang kurang mendukung, kekurangan dalam fisik yang dirasakan oleh individu, keterbatasan mental yang dimiliki individu, serta bisa juga individu merasakan kekurangan secara sosial.<sup>11</sup>

Perlu digaris bawahi bahwa *Inferiority Feelings* tidak menandakan bahwa pribadi tersebut memiliki kepribadian yang abnormal, karena memang perasaan ini merupakan perasaan wajar yang dimiliki oleh setiap manusia. Adler juga menyebutkan bahwa *Inferiority Feelings* dapat suatu hal pendukun yang dapat membantu individu untuk mempercepat meraih tujuan hidup. Namun pada prakteknya memang tidak semua individu berpikiran untuk menjadikan perasaan tersebut sebagai suatu yang dapat memotivasi individu dalam mencapai sebuah kesempurnaan hidup yaitu *superiority*.<sup>12</sup> Namun perasaan rendah diri yang berlebihan dan terlambat untuk ditangani dapat menjadi sebuah masalah yang lebih besar yaitu *inferiority complex*. *Inferiority Complex* sendiri adalah sebuah bentuk abnormalitas kepribadian individu yang disebabkan dengan adanya keabnormalan individu dalam mengkompensasikan

---

<sup>11</sup> Rony Agung Wahyudi, "Hubungan *Inferiority Feelings* dan Agresivitas pada Remaja Delinkuen (studi pada Penerima Manfaat di PSMP Antasena Magelang)" (Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013) hal 43

<sup>12</sup> Suryabrata, S. 2002. Psikologi Kepribadian Ed 1 Cet 11. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada



*Inferiority feelings* yang ada dalam dirinya.<sup>13</sup> Maka dari itu, sebenarnya *Inferiority feelings* ini bisa menjadi hal positif dan negative tergantung dari individu yang mengalami hal perasaan ini. Positif karena bisa menjadi katalisator dalam meraih kesuksesan hidup. Namun juga bisa membuat individu menjadi tidak normal. *Inferiority Feelings* yang normal selalu menuju kearah peningkatan yang positif. Sedangkan yang abnormalitas menjurus kepada hal-hal negatif. Misalnya perkelahian, perselisihan, dan permusuhan.<sup>14</sup>

Ketika individu memiliki perasaan inferior, maka mereka akan melakukan kompensasi sebagai usaha untuk mengatasi *Inferiority Feelings* yang dimilikinya. Kompensasi yang biasa dilakukan adalah membuat alasan, bersikap agresif, dan menarik diri. Selain itu pada umumnya akan menimbulkan suatu sikap dan perilaku peka serta merasa tidak senang terhadap kritikan orang lain, sangat senang terhadap pujian atau penghargaan, senang mengkritik atau mencela orang lain, kurang senang berkompotensi, dan cenderung menyendiri, pemalu, dan penakut.<sup>15</sup>

Remaja normal seharusnya bisa menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri sehingga *Inferiority Feelings* dalam dirinya bisa dikendalikan, namun yang terjadi adalah banyak remaja yang tak mampu melakukan tugasnya itu dengan baik, mereka tak dapat mengendalikan *Inferiority feelings*

---

<sup>13</sup> Alwisol, Psikologi Kepribadian Edisi Revisi, (Malang: UMM Press, 2006), hal. 80-84

<sup>14</sup> Bischof, L, J, Interpreting Personality Theory, (New York: Harper & Row Publishers, 1964), hlm 75

<sup>15</sup> Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2011), hlm 44

miliknya merasa kurang mempunyai kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri dan berakibat munculnya perilaku agresif dalam dirinya.

Untuk membantu mengatasi *Inferiority Feelings* yang dialami konseli. Peneliti akan menggunakan konseling individu dengan salah satu teknik yang dapat dilakukan yaitu menggunakan Teknik Cognitive Restructuring. Konseling sendiri adalah kegiatan dimana konselor akan membantu konseli untuk mengaktualisasikan dirinya secara optimal dalam aspek kecerdasan, salah satunya adalah kecerdasan sosial, sehingga akan dapat diwujudkan manusia yang berhasil sebagai pribadi mandiri yaitu makhluk individu sebagai elemen dari sistem sosial yang saling berinteraksi dan mendukung satu sama lain sebagai makhluk sosial.<sup>16</sup>

Teknik *Cognitive Restructuring* dikembangkan oleh Meichenbaum, yang terpusat pada pesan-pesan negative yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melupakan kreatifnya serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis.<sup>17</sup> Fokus utama dari teknik tersebut adalah mengubah keyakinan irasional konseli yang negatif menjadi ke hal yang lebih positif. Sehingga macam-macam permasalahan yang dapat ditangani dengan teknik ini adalah permasalahan yang berasal dari adanya pikiran atau keyakinan yang irasional sehingga menyebabkan munculnya perilaku yang maladaptif, contoh nya adalah pikiran negatif yang membuat individu menjadi memiliki perasaan inferioritas.

---

<sup>16</sup> Arif Ainur Rofiq, "Berbagai Strategi Bimbingan Konseling Islam Dalam Menghadapi Peluang Dan Tantangan Revolusi Industri 4.0.", JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling) Vol 3 No 2, Tahun 2019, hlm 79-89

<sup>17</sup> Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2003), hlm. 32

Seperti dalam penelitian Fina Roudlotul Uma, yang meneliti mengenai pengaruh penggunaan strategi restrukturisasi kognitif untuk mereduksi rendah diri siswa. Penelitian ini menggunakan 8 orang siswa sebagai sampel ini memperoleh diperoleh nilai rata-rata hasil pre-test sebesar 84,63 dan hasil post-test yaitu 79,38. Dan terbukti setelah di terapkan strategi restrukturisasi kognitif nilai rerata mengalami penurunan sebesar 5,25 poin atau 6,20%. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif sebanyak 8 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 40-50 menit dapat menurunkan intensitas rendah diri siswa sampai 6,20%.<sup>18</sup> Walaupun terdapat perbedaan dalam prosesnya, namun penelitian tersebut dapat menjadi acuan dalam melakukan penelitian ini. Bahwa, Teknik Cognitive restructuring dapat mengatasi *Inferiority Feelings* atau perasaan rendah diri yang dialami oleh konseli.

Dari pengertian diatas, maka penulis tertarik mengetahui lebih dalam mengenai masalah yang dialami konseli. Serta peneliti ingin mengetahui apakah teknik cognitive restructuring dapat membantu mengatasi *Inferiority Feelings* yang dialami oleh konseli. Maka dari itu peneliti akan menuliskan penelitian tersebut dalam skripsi yang berjudul **“Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Inferiority Feelings Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya”**

---

<sup>18</sup> Uma, F. R. (2020). Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Rendah Diri Siswa. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 71-76.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang didapatkan adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Proses munculnya Masalah Inferiority Feelings Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya?
2. Bagaimana Proses Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Inferiority Feelings Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya?
3. Bagaimana Dampak dari Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Inferiority Feelings Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui Proses Terjadinya Masalah Inferiority Feelings Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Memahami Proses Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Inferiority Feelings Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.
3. Mengetahui Dampak dari Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Inferiority Feelings Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini, peneliti mengutarakan sebagai berikut :

### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu dan wawasan kepada pembaca yang berkecimpung dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling, mengenai permasalahan yang sering dialami oleh setiap manusia yaitu perasaan inferioritas dan mengetahui bahwa permasalahan ini dapat ditangani dengan menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring*.

### **2. Secara Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi rujukan bagi seseorang yang sedang mengalami *Inferiority Feelings* diharapkan penelitian ini bisa menjadi bahan rujukan untuk mengatasi hal tersebut dan individu menjadi pribadi yang lebih positif yang menjadi perasaan inferioritas tersebut menjadi motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi dengan menggunakan Teknik Kognitif Restrukturisasi. Tak lupa bagi siapapun yang membaca semoga bisa menerapkan terapi ini ketika ada permasalahan yang sama, dan bermanfaat untuk kedepannya. Selain itu juga dapat memperluas kemampuan konselor dalam membuat penelitian.

## **E. Definisi Konsep**

### **1. Konseling Individu**

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara

perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.<sup>19</sup> Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang di lakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.<sup>20</sup>

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar konseli bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.<sup>21</sup>

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan sebuah layanan bimbingan konseling yang diberikan kepada seorang konseli atau orang yang bermasalah secara *face to face* oleh seorang ahli dengan tujuan untuk membantu meyusun dan mengoreksi masalah yang sedang dialaminya.

## 2. Teknik Cognitive Restructuring

Teknik restrukturisasi kognitif menurut Ellis merupakan *Cognitif Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah

---

<sup>19</sup> Hellen, Bimbingan Dan Konseling (Jakarta, Quantum Teaching, 2005), hlm 84

<sup>20</sup> Prayitno, Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling (Jakarta, Rineka Cipta, 1994), hlm 105

<sup>21</sup> Prayitno, Konseling Perorangan (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005), hlm 52

pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinankeyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.<sup>22</sup> Murk mendefenisikan Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan persepsi diri yag negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis.

Tujuan dari konseling kognitif perilaku yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan konseli tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir konseli menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah konseli memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.<sup>23</sup>

Untuk itu dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturasi kognitif dapat membantu permasalahan konseli yaitu mengatasi perasaan inferioritas dengan cara mengubah pikiran atau prespektif negatif konseli tentang dirinya atau ornag lain menjadi lebih positif dan

---

<sup>22</sup> Mochamad Nursalim, (2013), *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Indeks, hlm 32

<sup>23</sup> Rika Damayanti dan Puti Ami Nurjannah, (2016), dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling "*Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung*", Vol 3 No. 2, hlm 291



dapat menimbulkan dampak baik yaitu tidak merusak dirinya dan membuat *inferiority feelings* yang ia alami berkelanjutan menjadi *inferiority complex*.

### 3. Inferiority Feelings

Inferiority Feelings merupakan suatu perasaan diri kurang atau rendah diri yang ada pada setiap diri individu karena pada dasarnya manusia diciptakan atau dilahirkan dengan keadaan lemah tak berdaya. Inferiority Feelings itu timbul karena adanya penilaian diri remaja dan penilaian tersebut berdasarkan pada norma orang lain. Akibatnya jika norma tersebut tidak terpenuhi, remaja merasa ada sesuatu yang tidak beres dengan dirinya.<sup>24</sup> Adler menjelaskan bahwa individu memulai hidup dengan kelemahan fisik yang mengaktifkan perasaan inferior, perasaan yang menggerakkan orang untuk berjuang menjadi superiorita atau untuk menjadi sukses. Individu yang secara psikologis sehat termotivasi untuk mensukseskan umat manusia.<sup>25</sup>

Manusia dianggap memiliki kecenderungan untuk mengalami *feeling of inferiority* apabila tidak mampu mengatasi kelemahan mereka dalam memaksimalkan apa yang mereka anggap baik dan cantik, merasa kemampuan mereka diremehkan, dan perasaan ditolak oleh lingkungan sosial. Perbedaan paling mendasar antara minder yang biasa dengan inferiority complex adalah dari segi cara orang itu bertindak. Orang yang

---

<sup>24</sup> Rony Agung Wahyudi, "Hubungan Inferiority Feelings Dan Agresivitas Pada Remaja Delinkuen", (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), hal. 27.

<sup>25</sup> Alwisol, Psikologi Kepribadian Edisi Revisi, (Malang: UMM Press, 2014), hal. 64



memiliki rasa minder yang normal justru menjadikan mindernya itu menjadi pemacu untuk menjadi lebih baik atau bersifat konstruktif. Orang yang mengidap inferiority complex semakin membenamkan dirinya ke dalam keputusan. Malah jauh lebih mundur dari keadaan semula atau bersifat sangat destruktif.<sup>26</sup>

## **F. Sistematika Penelitian**

Untuk mempermudah memahami apa yang ada dalam penelitian ini, maka sistematika pembahasannya dibagi menjadi beberapa bab sebagai berikut :

1. Bagian Awal, Dibagian ini terdiri dari halaman judul, persetujuan dosen pembimbing skripsi, pengesahan tim penguji, motto dari peneliti, persembahan, pernyataan otentitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar gambar.
2. Bagian Inti, Pada pembahasan inti ini penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok bahasan sebagai berikut:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Dalam bab ini disajikan tentang hal-hal yang bersangkutan dengan pendahuluan diantaranya latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi konsep, dan metode penelitian.

### **BAB II KAJIAN TEORITIK**

---

<sup>26</sup> Raja Rahima Munawarah, "Feeling Of Inferiority Siswa Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMPI Khaira Ummah Padang"(Jurnal Perempuan, Agama, dan Jender Vol. 16 No. 1, 2017), hal. 37

Pada tinjauan pustaka membahas tentang kajian teoritik yakni meliputi Konseling Individu, Teknik Cognitive Restructuring, dan juga Kecemasan Sosial. Pada bab ini juga akan diperinci beberapa penelitian terdahulu yang relevan.

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan.

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

Dalam bab ini merupakan inti dari penelitian. Pada Bab ini peneliti akan menampilkan profile konselie, serta gambaran serta hasil dari penelitian

### **BAB V PENUTUP**

Berisi tentang akhir dari pembahasan penelitian yang berupa kesimpulan dari penelitian yang diambil dari rumusan masalah dan saran untuk penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Kerangka Teoritik**

##### **1. Layanan Konseling Individu**

###### **a. Pengertian Konseling Individu**

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan antara orang satu dengan orang lainnya yaitu seorang konseli yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman yaitu seorang konselor. Konselor disini berguna untuk membantu konseli memecahkan kesulitan dan masalah yang dihadapinya.<sup>27</sup> Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling dimana konseli bisa mendapatkan layanan tatap muka secara langsung dan perseorangan dengan seorang konselor dalam rangka membahas bagaimana cara untuk pengentasan masalah pribadi yang sedang dialami oleh konseli.<sup>28</sup> Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang di dapat lakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada seorang konselor yang sedang mengalami sesuatu masalah dan proses ini

---

<sup>27</sup> Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung,CV Alfabeta, 2007), hlm 18

<sup>28</sup> Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005), hlm 84

bertujuan untuk teratasinya masalah yang dihadapi konseli.<sup>29</sup>

Konseling individual adalah kunci utama dari semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika seorang konselor dapat menguasai teknik konseling individual dengan baik berarti ia akan mudah dalam memimpin jalannya proses konseling yang lainnya. Proses konseling individu memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap penyelesaian masalah konseli karena pada konseling individu, seorang konselor akan berusaha meningkatkan sikap konseli dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratap muka secara langsung, hal tersebut diharapkan dapat menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri konseli, baik cara berpikir, perasaan konseli, sikap dan perilaku konseli.<sup>30</sup>

b. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli menyusun kembali masalahnya dan menyadari kehidupannya yang salah yang dapat menimbulkan permasalahan serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, pikiran-pikiran negative, serta perasaan-

---

<sup>29</sup> Prayitno, Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling (Jakarta, Rineka Cipta, 1994), hlm 105

<sup>30</sup> Holipah, The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung (Journal Counseling, 2011)

perasaan inferioritasnya. Kemudian konselor dapat membantu konseli dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan sekitarnya, agar konseli bisa mengatasi perasaan inferioritasnya saat dia melakukan kehidupan sosial.<sup>31</sup> Lebih lanjut prayitno mengemukakan bahwa terdapat lima fungsi khusus konseling individu yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni :<sup>32</sup>

- 1) Tujuan perkembangan yakni konseli di berikan bantuan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta diajarka mengenai hal-hal yang berkaitan dengan perkembangan guna mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut, seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya.
- 2) Tujuan pencegahan yakni konselor membantu konseli untuk dapat menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan baik saat melakukan atau setelah proses konseling.

---

<sup>31</sup> Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005), hlm 52

<sup>32</sup> Hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola* (Jakarta, Rineka Cipta, 2003), hlm 85

- 3) Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu untuk dapat mengatasi dan menghilangkan perkembangan atau permasalahan yang sudah terlanjur muncul yang sebenarnya tidak diinginkan.
- 4) Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan yang konseli inginkan dari proses konseling dengan cara memeriksa kembali pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- 5) Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan oleh konseli sudah baik.
- 6) Tujuan kognitif yakni melakukan pembelajaran dasar mengenai keterampilan kognitif.
- 7) Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar serta membiasakan diri konseli untuk menjaga kesehatan dan memulai hidup sehat.
- 8) Tujuan psikologis yakni membantu konseli untuk mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengatasi dan mengontrol emosi, serta mengembangkan konsep diri positif.

c. Proses Layanan Konseling Individu

Proses konseling dapat terlaksana karena hubungan antara konselor dan konseli dapat berjalan dengan baik. Menurut Brammer, proses

konseling adalah suatu peristiwa yang telah berlangsung dan dapat memberi makna serta manfaat bagi peserta konseling tersebut, baik konselor maupun konseli.<sup>33</sup> Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keahlian dalam keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah hal yang utama jika hubungan pada peserta konseling tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling yaitu konselor dan konseli. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling harus dibangun sejak awal hingga akhir agar proses konseling dapat dirasakan sangat bermakna dan berguna.

Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan :<sup>34</sup>

1) Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak konseli bertemu konselor hingga terjadi jalannya proses konseling sampai konselor dan konseli dapat menemukan definisi masalah konseli. Adapun Proses konseling pada tahap awal sebagai berikut :

- a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli.

---

<sup>33</sup> Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* ( Bandung,CV Alfabeta, 2007), hlm 50

<sup>34</sup> Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* ( Bandung,CV Alfabeta, 2007), hlm 51

Hubungan konseling bermakna ialah jika konseli dapat terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut biasa disebut dengan *a working relationship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap ini. Kunci keberhasilan terletak pada, keterbukaan antara konselor dan konseli. Artinya baik konselor maupun konseli dapat berbicara dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya.

Namun, keterbukaan konseli ini dapat ditentukan oleh faktor konselor yakni kemahiran konselor dalam membangun kepercayaan konseli terhadap dirinya. Konselor sebaiknya tidak berpura-pura, bersikap jujur, asli, serta dapat mengerti dan menghargai konseli. Selanjutnya, konselor harus mampu melibatkan konseli terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan dapat mencapai tujuan konseling individu yang telah ditentukan.

- b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik diantara konseli dan



konselor, dimana konseli mau melibatkan diri serta terjadi kerjasama antara konselor dengan konseli, hal akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang sedang konseli hadapi. Tidak mudah bagi konseli untuk menjelaskan masalah yang sedang ia hadapi. Sering kali terjadi seorang konseli mungkin juga hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu disinilah pentingnya peran konselor yaitu untuk membantu memperjelas masalah konseli tengah hadapi. Demikian pula ketika konseli tidak mampu memahami potensi apa yang dimilikinya, maka disinilah tugas konselor untuk membantu mengembangkan potensi yang telah dimiliki konseli, memperjelas masalah yang dihadapi konseli, dan membantu mendefinisikan masalah bersama-sama.

c) Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan permasalahan konseli, mengembangkan masalah, dan merancang suatu proses bantuan yang mungkin dilakukan. Hal itu dapat dilakukan dengan membangkitkan semua potensi yang dimiliki oleh konseli dan membantu untuk menentukan berbagai macam alternatif yang sesuai untuk mengantisipasi

masalah yang tengah dihadapi oleh konseli.

d) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan konseli. Hal itu berisi :

- (1) Kontrak waktu, artinya berapa lama waktu yang diinginkan dalam setiap pertemuan oleh konseli dan konselor.
- (2) Kontrak tugas, artinya baik konselor maupun konseli wajib mengetahui apa saja tugas yang harus dia lakukan.
- (3) Kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak untuk menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan apa saja konseli dan konselor.

2) Tahap Pertengahan ( Tahap Kerja )

Berangkat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada :

- a) Melakukan penjelajahan pada masalah konseli
- b) Menentukan bantuan apa saja yang akan diberikan pada konseli sesuai dengan penilaian kembali tentang masalah konseli.

Menilai kembali masalah konseli dapat membantu konseli untuk memperoleh prespektif baru mengenai permasalahannya,

alternatif baru yang mungkin memiliki perbedaan dengan sebelumnya, dalam rangka pengambilan keputusan dan melakukan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti akan dimunculkan dinamika perubahan pada diri konseli. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

- a) Menjelajahi dan mengeksplorasi permasalahan, isu kehidupan dan kepedulian konseli lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha supaya konseli dapat mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor melakukan asesmen ulang atau penilaian kembali terhadap permasalahan yang konseli hadapi dengan melibatkan konseli, artinya masalah itu dapat dikaji bersama-sama. Jika konseli menunjukkan perasaan bersemangat, berarti konseli sudah dapat terlibat dan terbuka dalam proses konseling. Konseli akan dapat melihat permasalahan yang ia hadapi dari perspektif atau pandangan lain yang lebih objektif dan mungkin pula dapat memunculkan berbagai alternatif.

- b) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini dapat terjadi apabila, pertama, konseli merasa senang ketika terlibat pembicaraan dalam proses konseling serta konseli menampakkan bahwa dirinya membutuhkan bantuan konselor untuk mengembangkan potensi diri yang ia miliki dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor melakukan upaya kreatif dengan menunjukkan keterampilan yang bervariasi, serta selalu bersikap ramah, empati, jujur kepada konseli dan ikhlas dalam memberi bantuan kepada konseli. Kreativitas disini berarti konselor dituntut pula untuk membantu konseli menemukan berbagai alternatif lain sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri konseli.

c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak harus dinegosiasikan agar dapat memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan konseli harus dan selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat pada pikirannya sendiri. Pada tahap pertengahan konseling, terdapat beberapa strategi yang perlu digunakan oleh konselor yaitu, pertama, selalu mengkomunikasikan segala keinginan, baik keinginan konseli maupun

konselor. Hal tersebut bertujuan agar konseli selalu jujur dan terbuka, dan konselor dapat menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka konseli sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang konseli sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi.

### 3) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

- a) Menurunnya tingkat permasalahan yang dialami konseli. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan konseli.
- b) Adanya perubahan perilaku dan pikiran konseli kearah yang lebih positif, sehat, rasional dan dinamis.
- c) Adanya rencana hidup di masa yang akan datang dengan program yang jelas dan tepat.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi

Konseli diharapkan dapat melakukan keputusan karena dia sejak awal proses konseling, konseli telah

menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia dapat memutuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentu dapat berdasarkan pada kondisi objektif yang ada pada diri konseli dan di luar diri konseli. Saat ini konseli sudah dapat berpikir secara realistis dan konseli tahu keputusan mana yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia tentukan.

- b) Terjadinya transfer of learning pada diri konseli

Konseli dapat belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang dapat mengubah perilakunya. Konseli dapat mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

- c) Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling konseli mulai sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang untuk meminta bantuan kepada konselor adalah atas kesadaran dirinya akan perlunya perubahan pada diri konseli.

- d) Mengakhiri hubungan konseling

Dalam mengakhiri hubungan konseling harus atas persetujuan konseli terlebih dahulu. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu, pertama,

konseli dapat membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling. Yang kedua adalah konseli mengevaluasi jalannya proses konseling. Ketiga, konseli dapat membuat sebuah perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

d. Indikator Keberhasilan Konseling

Beberapa indikator keberhasilan konseling adalah :

- 1) Menurunnya intensitas permasalahan yang tengah dihadapi konseli
- 2) Konseli mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain.
- 3) Harus terdapat perjanjian kapan rencana konseli akan dia dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor dapat melakukan evaluasi pada rencananya. Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu :
  - a) Konseli menilai rencana perilaku yang sudah dibuatnya.
  - b) Konseli menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya.
  - c) Konseli menilai proses dan tujuan konseling.

## 2. Teknik Cognitive Restructuring

a. Pengertian Restrukturisasi Kognitif

Teknik restruktukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang terdapat pada

pendekatan perilaku kognitif (*Cognitive Behavior*). *Cognitive Behavior* memusatkan perhatian pada proses mengubah pola pikir individu yang bersifat destruktif dari pikiran dan perilaku. Pendekatan *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui suatu proses rangkaian stimulus – kognisi – respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk suatu jaringan dalam otak manusia, dimana proses kognitif dapat menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana cara manusia berfikir, merasa dan bertindak.

Teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu konseli untuk menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif. Restrukturisasi kognitif melibatkan melakukan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran individu. Teknik ini dirancang untuk membantu individu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu bias.<sup>35</sup>

Strategi restrukturisasi kognitif ini didasarkan pada dua asumsi. Satu, pikiran irasional dan kognisi defektif yang dapat

---

<sup>35</sup> Harwanti Noviandari dan Jawahirul Kawakib, “*Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*”, *Jurnal Psikologi* Vol. 3 No 2, Tahun 2006, hlm 78



menimbulkan *self defeating behaviors* yaitu perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri. Dua, pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah dengan melakukan perubahan pandangan dan kognisi personal. Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang dapat digunakan dalam teori kognitif perilaku. Teknik ini menitik beratkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli mencari pikiran yang menimbulkan *Self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga individu dapat belajar menghadapi situasi-situasi yang dapat membuat membangkitkan kecemasan.<sup>36</sup>

Teknik restrukturisasi kognitif menurut Ellis yaitu suatu teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi serta mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri yang bersifat negatif dan berbagai keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif dan rasional.<sup>37</sup> Murk mendefenisikan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada pikiran konseli dengan cara mengidentifikasi kebiasaan

---

<sup>36</sup> Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal* terjemah oleh Tim Fakultas Psikologi UI, Jakarta : Erlangga, Tahun 2006, hlm, 45

<sup>37</sup> Mochamad Nursalim, (2013), *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Indeks, hlm 32

bermasalah dan salah, dengan cara memberi label pada kebiasaan tersebut kemudian menggantikan tanggapan konseli tentang persepsi diri yang negatif atau irasional menjadi lebih rasional atau realistik.

Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi Kognitif menggunakan asumsi bahwa respon-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi konseli yang salah.<sup>38</sup> Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik Restrukturisasi Kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif.

b. Tujuan Restrukturisasi Kognitif

Tujuan dari konseling kognitif perilaku yaitu menghimbau individu untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan konseli tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir seorang konseli menjadi lebih rasional dengan mengubah

---

<sup>38</sup> Rika Damayanti dan Puti Ami Nurjannah, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling “Vol 3 No. 2, Tahun 2016, hlm 290

pikiran-pikiran negative, baik yang berhubungan dengan diri sendiri ataupun situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah konseli dapat memiliki pemikiran yang lebih positif, konseli dapat mengaplikasikan pikiran positifnya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif. Beck mengatakan, tujuan terapi kognitif adalah agar konseli dapat belajar menjadi terapis bagi dirinya, termasuk mengajarnya untuk :

- 1) Memonitor pikiran negatifnya yang sering muncul secara otomatis.
- 2) Mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku.
- 3) Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi.
- 4) Menggantikan berbagai macam kognisi terbias dengan interpretasi yang realistis.
- 5) Belajar untuk mengidentifikasi keyakinan dan mengubah keyakinan-keyakinan negatif yang dapat mendistorsi pengalamannya.<sup>39</sup>

Meichenbaum mendiskripsikan bahwa, terdapat tiga tujuan dalam teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dipenuhi konselor profesional yaitu konseli perlu sadar akan

---

<sup>39</sup> Rika Damayanti dan Puti Ami Nurjannah, (2016), dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling *"Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung"*, Vol 3 No. 2, hlm 291

pikiran-pikirannya, konseli perlu mengubah bagaimana dinamika proses munculnya pikiran, dan konseli perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah pikiran dan ide tentang dirinya sendiri maupun dunia disekitarnya. Penjelasan dari ketiga tujuan tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Konseli perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya. Konselor membantu konseli untuk menjadi sadar akan pikirannya dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan konseli.
- 2) Konseli perlu mengubah proses pikirannya. Konselor membantu konseli menjadi sadar akan perubahan proses pemikiran meminta konseli mengevaluasi pikiran yang muncul dan keyakinan, memunculkan prediksi, dan mempertanyakan logika yang keliru.
- 3) Konseli perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah pikiran tentang dirinya maupun tentang dunia disekitarnya. Konselor memerintah konseli untuk melakukan percobaan dan eksperimen untuk tujuan penyembuhan dan kemudian beralih ke dalam situasi nyata ketika konseli sudah merasa bersedia untuk mengubah idenya.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Bradley T Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016) , hlm 256

c. Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif

Cormier Cormier mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur CR (*Cognitive Restructuring*) terdapat enam bagian utama yaitu dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Rasional, tujuan dan tinjauan singkat prosedur.

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri yang konseli pikirkan tentang dirinya sendiri dapat mempengaruhi perilaku yang akan dia lakukan. Khususnya adalah pernyataan-pernyataan diri yang bersifat negatif atau pikiran-pikiran konseli untuk menyalahkan diri sendiri dapat memunculkan perilaku yang destruktif. Setelah itu konselor dapat memberikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif

- 2) Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem.

Setelah konseli menerima rasional yang diberikan serta sudah secara sadar ingin melakukan proses pelaksanaan Teknik restrukturisasi kognitif, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Pikiran konseli

dalam menghadapi suatu kegiatan dibagi menjadi tiga, yaitu sebelum melakukan kegiatan, saat melakukan kegiatan dan setelah melakukan kegiatan.

3) Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini konselor mengajarkan konseli untuk melakukan perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri menuju ke bentuk alternatif pikiran lain yang tidak dapat merusak diri konseli. Alternatif pikiran lain yang tidak dapat merusak diri ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought*= *ct*) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement*= *cs*) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping self-instruction*= *csi*). Konseli dibimbing untuk membuat suatu pikiran alternatif yang bersifat lebih positif untuk menggantikan pikiran negative yang telah diidentifikasi sebelumnya. Pengenalan dan pelatihan *CT* tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif.

4) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT).

Setelah konseli bersama dengan konselor dapat mengidentifikasikan pikiran-pikiran negatif dan telah membuat CT alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CT. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu : pemberian contoh

peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

5) Pengenalan dan latihan penguatan positif.

Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* adalah mengajarkan konseli tentang cara-cara memberikan penguatan kepada dirinya sendiri setiap ia mencapai keberhasilan pada setiap targetnya. Penguatan positif dapat dilakukan dengan cara konselor mengajarkan konseli untuk membuat pernyataan-pernyataan diri yang positif.

6) Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CT dalam situasi yang sebenarnya.

### 3. Inferiority Feelings

a. Pengertian Inferiority

*Inferiority Feelings* merupakan suatu perasaan diri individu kurang atau rendah diri yang ada pada setiap diri individu karena pada dasarnya manusia diciptakan atau dilahirkan

dengan keadaan lemah tak berdaya. *Inferiority Feelings* itu timbul karena adanya penilaian diri remaja dan penilaian tersebut berdasarkan pada norma orang lain. Akibatnya jika norma tersebut tidak terpenuhi, remaja merasa ada sesuatu yang tidak beres dengan dirinya.<sup>41</sup> Adler menjelaskan bahwa individu memulai hidup dengan kelemahan fisik yang mengaktifkan perasaan inferior, perasaan yang menggerakkan orang untuk berjuang menjadi superiorita atau untuk menjadi sukses. Individu yang secara psikologis sehat termotivasi untuk mensukseskan umat manusia.<sup>42</sup>

Adler meyakini bahwa manusia dilahirkan disertai dengan perasaan rendah diri. Seketika individu menyadari eksistensinya, ia merasa rendah diri akan perannya dalam lingkungan. Individu melihat bahwa banyak makhluk lain yang memiliki kemampuan meraih sesuatu yang tidak dapat dilakukannya. Perasaan rendah diri ini mencul ketika individu ingin menyaingi kekuatan dan kemampuan orang lain. Misalnya, anak merasa diri kurang jika dibandingkan dengan orang dewasa. Karena itu ia terdorong

---

<sup>41</sup> Rony Agung Wahyudi, "Hubungan Inferiority Feelings Dan Agresivitas Pada Remaja Delinkuen", (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), hal. 27.

<sup>42</sup> Alwisol, *Pdikologi Kepribadian Edisi Revisi*, (Malang: UMM Press, 2014), hal. 64



untuk mencapai taraf perkembangan yang lebih tinggi.<sup>43</sup>

Manusia dianggap memiliki kecenderungan untuk mengalami feeling of inferiority apabila tidak mampu mengatasi kelemahan mereka dalam memaksimalkan apa yang mereka anggap baik dan cantik, merasa kemampuan mereka diremehkan, dan perasaan ditolak oleh lingkungan sosial. Perbedaan paling mendasar antara minder yang biasa dengan inferiority complex adalah dari segi cara orang itu bertindak. Orang yang memiliki rasa minder yang normal justru menjadikan mindernya itu menjadi pemacu untuk menjadi lebih baik atau bersifat konstruktif. Orang yang mengidap inferiority complex semakin membenamkan dirinya ke dalam keputusan. Malah jauh lebih mundur dari keadaan semula atau bersifat sangat destruktif.<sup>44</sup>

Bagi Adler inti dari kepribadian adalah pencarian dan perjuangan untuk menggapai superioritas. Ketika individu tenggelam dalam rasa ketidakberdayaan atau mengalami suatu

---

<sup>43</sup> Zulkifli Sidiq, Psikologi Individual Alfred Adler, ([http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.\\_PEND.\\_LUAR\\_BIASA/196010151987101-ZULKIFLI\\_SIDIQ/P](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA/196010151987101-ZULKIFLI_SIDIQ/P) SIKOLOGI\_INDIVIDUAL\_ALFRED\_ADLER.pdf), diakses pada 15 Desember 2020 Pukul 20.00

<sup>44</sup> Raja Rahima Munawarah, "Feeling Of Inferiority Siswa Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMPI Khaira Ummah Padang"(Jurnal Perempuan, Agama, dan Jender Vol. 16 No. 1, 2017), hal. 37

peristiwa yang membuat dirinya tidak mampu berbuat apa-apa, orang tersebut kemungkinan akan merasa inferior. Hal ini yang ditakutkan ketika semakin dalam dia merasakan dan memikirkannya maka membuat perasaan normal akan ketidakmampuan menjadi berlebihan, membuat individu merasa tidak mungkin meraih tujuan dan akhirnya tidak mau lagi mencoba.<sup>45</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa inferiority merupakan bawaan lahir dari setiap individu. Ketika individu tersebut dapat mengendalikan diri dan mengatasi kelemahan yang ada di dalam dirinya maka individu tersebut dapat berkembang dengan maksimal. Namun, ketika individu tersebut tidak dapat mengendalikan diri dan mengatasi kelemahan yang ada di dalam dirinya maka individu tersebut dapat terganggu perkembangannya. Semakin konseli terbenam dalam rasa inferior maka semakin konseli merusak harga diri atau pandangan tentang diri konseli tersebut.

b. Ciri-ciri Inferiority Feelings

Fleming dan Courtney menjabarkan Inferiority Feelings dalam alat ukurnya yang bernama Feeling of Inadequacy Scale yang mengindikasikan perasaan tidak mampu dalam lima aspek berikut ini:

1) Social confidence

---

<sup>45</sup> Howard S. Friedman dan Wiriam W. Schustack ,Kepribadian Teori Klasik dan Riset

Merupakan perasaan kurang pasti, merasa kurang bisa diandalkan, dan kurangnya rasa percaya pada kemampuan seseorang dalam situasi yang melibatkan orang lain. Faktor social confidence lebih mendekati pada umur dan pengalaman.

## 2) School Abilities

School Abilities Merupakan perasaan tidak mampu atau tidak berdaya terhadap kualitas, kekuatan, daya kompetensi, kecakapan, keahlian, keterampilan, kesanggupan dalam melakukan tugas akademik.

## 3) Self-Regard

Penghormatan terhadap dirinya sendiri yang rendah dan persepsi terhadap diri sendiri yang kurang maupun kurangnya perhatian dan pertimbangan terhadap kepentingan serta minatnya sendiri

## 4) Physical Appearance

Individu dengan Inferiority Feelings sangat memperhatikan penampilannya, dia akan berusaha memperhatikan penampilan tubuhnya, ini merupakan salah satu bentuk untuk mengkompensasikan Inferiority Feelings miliknya.

## 5) Physical Abilities

Perasaan diri lebih lemah dalam hal kemampuan tubuh yang dimiliki serta

potensi individu untuk melakukan performasi yang berkaitan dengan fisiknya dibandingkan teman atau kelompok sebayanya.<sup>46</sup>

Berikut merupakan beberapa ciri yang menunjukkan bahwa individu memiliki Inferiority Feelings:

- 1) Individu merasa bahwa tindakan yang dilakukan tidak adekuat. Individu tersebut cenderung merasa tidak aman dan tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu dan membuang waktu dalam pengambilan keputusan, memiliki perasaan rendah diri dan pengecut, kurang bertanggung jawab dan cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalahnya, serta pesimis dalam menghadapi rintangan.
- 2) Individu merasa tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain. Individu ini cenderung menghindari situasi komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil di hadapan orang.
- 3) Individu tidak percaya terhadap dirinya dan mudah gugup. Individu ini merasa cemas dalam mengemukakan gagasannya dan

---

<sup>46</sup> Rony Agung Wahyudi, "Hubungan Inferiority Feelings Dan Agresivitas Pada Remaja Delinkuen", (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), hal. 32-33.

selalu membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.<sup>47</sup>

c. Bentuk Kompensasi

Inferiority Kompensasi adalah suatu cara untuk mengatur Inferiority Feelings. Alwisol dalam bukunya psikologi individual menjelaskan bahwa ada tiga kecenderungan dalam kompensasi untuk melindungi diri dari rasa malu akibat Inferiority Feelings yang umum dipakai, yakni:

1) Sesalan (excuses)

Kecenderungan dalam pengamana yang paling umum adalah sesalan. Orang neurotic dan orang normal sering menggunakan sesalan. Orang neurotik, juga orang normal, biasa memakai sesalan:

- a) “Ya tetapi (yes but)” orang pertama menyatakan apa yang sesungguhnya mereka senang kerjakan, sesuatu yang terdengar bagus untuk orang lain kemudian diikuti dengan pernyataan sesalan. Sesalan “ya tetapi” ini dipakai untuk mengatasi bahaya harga diri yang jatuh karena melakukan hal yang berbeda dengan orang lain.

---

<sup>47</sup> Rony Agung Wahyudi, “Hubungan Inferiority Feelings Dan Agresivitas Pada Remaja Delinkuen”, (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), hal. 32-33.

- b) “Sesungguhnya kalau (if-only)” sesalan ini dinyatakan dengan cara berbeda. sesalan ini digunakan untuk melindungi perasaan lemah dari harga diri, dan menipu orang lain untuk percaya bahwa mereka sesungguhnya lebih superior dari kenyataan yang ada sekarang.

## 2) Agresi

Penggunaan agresi untuk pengamanan kompleks superior yang berlebihan, melindungi harga dirinya yang rentan. ada tiga macam agresi yaitu:

- a) Merendahkan (depreciate) adalah kecenderungan menilai rendah prestasi orang lain dan menilai tinggi prestasinya sendiri. Kecenderungan perilaku ini tampak pada tingkahlaku agresi seperti sadisme, gosip, kecemburuan, dan tidak toleran. maksud dibalik depresiasi ini adalah untuk mengecilkan orang lain sehingga kalau dibandingkan dengan orang lain dirinya akan merasa lebih baik.
- b) Menuduh (accusation) adalah kecenderungan menyalahkan orang lain atas kegagalan dirinya, dan kecenderungan untuk mencari pembalasan dendam, sehingga mengamankan kelamahan harga dirinya.

- c) Menuduh diri sendiri (self-accusation) ditandai dengan menyiksa diri dan perasaan berdosa. menyiksa diri terjadi pada penderita masokisme, depresi, dan bunuh diri, yang maknanya mengamankan agar kekuatan neurotik tidak menyakiti orang lain yang dekat dengan penderita dan tujuannya adalah membebaskan penderitaan orang lain kepada dirinya untuk melindungi harga dirinya.

### 3) Menarik diri (withdrawal)

Kecenderungan untuk melarikan diri dari kesulitan, pengamanan melalui mengambil jarak. Ada empat jenis bentuk menarik diri yang terjadi yaitu mundur, diam ditempat, ragu-ragu dan membuat hambatan. Semua ini dimaksudkan untuk pengamanan agar harga dirinya tidak mengalami inflasi.

- a) Mundur (moving backward) mundur didesain untuk memperoleh simpati, sikap yang umumnya muncul dari anak yang dimanjakan. percobaan bunuh diri (mundur dari hidup) adalah usaha untuk menarik perhatian orang lain, memaksa orang lain mengasihani dan melindungi dirinya (agar tetap hidup).
- b) Diam ditempat (standing-still) orang yang diam ditempat tidak bergerak

kemanapun, menolak tanggung jawab dengan menarik diri dari semua ancaman kegagalan. mereka mengamankan aspirasi fiksinya dengan tidak melakukan apapun agar tidak terbukti bahwa mereka tidak dapat mencapai tujuan itu. contohnya adalah orang tidak pernah mengikuti ujian masuk perguruan tinggi, tidak akan pernah merasakan kegagalan tes, anak yang malu dan menjauhi temannya tidak pernah mengalami ditolak temannya/ dengan tidak mengerjakan apapun, orang mengamankan harga dirinya dan melindungi diri dari kegagalan.

- c) Ragu-ragu (hesitation) banyak orang ragu-ragu atau bimbang ketika menghadapi masalah yang sulit. Mengulur waktu, kompulsi, menjadi cara efektif pengamanan dengan membuang waktu, sehingga masalah tidak perlu lagi dihadapi. Melangkah bolak-balik, sikap sangat teratur, merusak pekerjaan yang baru dimulai, meninggalkan pekerjaan yang belum selesai adalah contoh-contoh ragu-ragu.
- d) Membangun penghalang (constructing obstacle) merupakan bentuk menarik diri yang paling ringan, mirip sesalan “sesungguhnya-kalau”. Orang



mengkhayal suatu penghalang, dan keberhasilan mengatasi sebagian dari hambatan itu sudah melindungi harga diri dan prestise dirinya. Bersumber dari beberapa pendapat dari para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk pengkompensasian dari Inferiority Feelings ada dua bentuk yaitu menarik diri dan agresif.<sup>48</sup>

d. Mengatasi Inferiority

Alwisol dalam bukunya berjudul kepribadian menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi inferioritas yang terjadi pada diri individu, yaitu:

1) Dorongan Maju

Bagi Adler, kehidupan manusia dimotivasi oleh satu dorongan utama yaitu dorongan untuk menjadi superior (berkuasa). Dengan mendorong individu untuk terus maju, menjadikan inferior sebagai penyemangat untuk berubah menjadi superior untuk diri sendiri maka efek dari inferior yang berlebihan akan bisa diminimalisir.

2) Pengamatan Subjektif

Selanjutnya adalah pengamatan subjektif yaitu bagaimana individu tersebut memandang tentang diri sendiri serta tentang masa depannya. Individu menjadi sehat ketika kekurangan yang

---

<sup>48</sup> Alwisol, Psikologi Kepribadian Edisi Revisi, (Malang: UMM Press, 2014), hal. 77-79.

dimiliki oleh individu dijadikan pemicu berjuang mencapai kesempurnaan, bukan untuk menundukkan diri, menarik diri dari lingkungan, serta melakoni gaya hidup yang kurang tepat.

### 3) Kesatuan Kepribadian

Adler menekankan bahwa pikiran, perasaan, dan kegiatan semuanya harus diarahkan ke satu tujuan tunggal dan mengejar satu tujuan. Ketika pikiran, perasaan, dan perilaku semuanya diarahkan untuk mencapai kesempurnaan, maka superioritas akan mudah dicapai. Sedangkan jika perasaan, pikiran, dan perilaku tidak konsisten antara satu dengan yang lainnya, maka pencapaian kesempurnaan akan terhalang oleh hal yang tidak konsisten tersebut.<sup>49</sup>

Hal inilah yang dapat dilakukan oleh peneliti dalam mengatasi rasa inferiority konseli. Dengan mendorong, menyadarkan hal yang kurang konsisten, dan meluruskan pandangan tentang diri konseli diharapkan dapat mengatasi pikiran-pikiran negatif konseli terhadap diri sendiri. Sehingga konseli dapat mencapai superiority bagi diri konseli dan masa depan konseli.

---

<sup>49</sup> Alwisol, Psikologi Kepribadian Edisi Revisi, (Malang: UMM Press, 2006), hal. 80-84

#### **4. Implementasi Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk mengatasi Inferiority Feelings Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya**

Dalam kehidupan perkuliahan, *inferiority feeling* sering dialami oleh mahasiswa baru yang sedang menginjak dunia yang baru pada hidupnya, sebagai contoh adalah konseli dalam penelitian ini yaitu Yunira, mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya. Perasaan rendah diri dapat berdampak buruk apabila dialami secara terus-menerus. Perasaan rendah diri yang ada pada mahasiswa psikologi perlu dikurangi agar setelah lulus bisa menjadi psikolog yang berkualitas. Perilaku yang menggambarkan perasaan rendah diri pada mahasiswa psikologi yaitu terdapat mahasiswa yang kesulitan untuk berinteraksi dengan rekan-rekan di kelasnya. Oleh karena itu, diperlukan adanya upaya yang dapat mengurangi sikap rendah diri pada mahasiswa baru psikologi. Psikolog sebagai tenaga profesional harus memiliki kompetensi yang baik. Salah satu contoh dari kompetensi tersebut adalah tidak merasa rendah diri dan memiliki kepercayaan diri yang baik ketika menangani konseli. Hal itu dapat terwujud jika mahasiswa dapat mengurangi *inferiority feeling* yang ada pada dirinya.

Penelitian ini berisikan tentang bagaimana implementasi *Teknik Cognitive Restructuring* untuk mengatasi *inferiority feelings* yang dialami oleh Yunira. Menurut Cormier Cormier, 6 tahapan dalam melakukan Teknik Restrukturisasi Kognitif, tahapan

pertama yaitu membantu konseli untuk berpikir rasional, hal ini digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisiskan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

Tahapan kedua adalah identifikasi pikiran konseli dalam sebuah masalah. Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.

Yang ketiga adalah pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), Pada tahap ini terjadi perpindahan *focus* dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought*= *ct*) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement*= *cs*) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping self-instruction*= *csi*). Semuanya dikembangkan untuk konseli. Pengenalan dan pelatihan *CT* tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif.

Tahapan keempat adalah pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT). Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CT alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CT. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu : pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

Tahap selanjutnya, merupakan tahap kelima yaitu pengenalan dan latihan penguatan positif. Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.

Tahap keenam adalah tugas rumah dan tindak lanjut. Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur restrukturisasi kognitif, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan restrukturisasi kognitif kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CT dalam situasi yang sebenarnya.

Menurut hasil asesment pada tanggal 26 September 2020, *Inferiority feelings* yang dialami

oleh Yunira memiliki tiga dampak yang cukup mengganggu kehidupan Yunira. Untuk itu peneliti menggunakan enam tahapan pada *Teknik Restructuring Cognitive* untuk mengatasi tiga dampak Inferiority feelings yang dialami oleh Yunira.

Dampak pertama dari Inferiority Feelings adalah perasaan tidak percaya diri saat melakukan presentasi ataupun public speaking. Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk mengatasi rasa tidak percaya diri saat melakukan presentasi ataupun public speaking terdapat enam tahap.



Tahap pertama, adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari teknik dan proses konseling ini. Namun sebelum itu diharapkan konseli, dalam keadaan pikirannya sudah rasional, yang artinya disini konseli yakin bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri.

Tahap kedua, adalah mengidentifikasi pikiran yang salah atau pikiran negatif konseli. Terdapat 3 macam pikiran, yaitu sebelum melakukan kejadian,

saat melakukan kejadian dan setelah melakukan kejadian. Yang yunira pikirkan sebelum melakukan presentasi ataupun *public speaking* adalah perasaan takut gagal dan takut tidak bisa melakukannya. Saat melakukan presentasi yunira, berpikir bahwa dia akan gemetar dan gagap. Sedangkan setelah dia melakukan presentasi, maka ia merasa dirinya bodoh karena tidak berpresentasi dengan baik.

Pada tahap ketiga konselor akan mengenalkan kepada Yunira mengenai *Coping Thought*. *Coping Thought* sendiri merupakan pikiran yang mengganti pikiran negatif yang dapat merusak diri. Maka dari itu coping thought biasanya bersifat positif dan lebih membangun. Contohnya adalah saat Yunira berpikir ia takut gagal saat akan melakukan presentasi, maka Yunira harus membuat alternatif pikiran lain yaitu, ***“Saya berani melakukan presentasi di hadapan teman-teman saya”***

Tahap keempat, disinilah proses perpindahan kognitif yang salah ke *Coping Thought*. Dalam proses ini konselor dapat mencontohkan terlebih dahulu dan kemudian konseli dapat berlatih sendiri. Tahap kelima, merupakan pengenalan penguatan positif, saat konseli berhasil melakukan perpindahan kognitif serta dapat mengatasi perasaan inferior nya maka konseli boleh memberikan reward kepada dirinya. Disini konseli, memilih untuk memberikan usapan pada puncak kepalanya sendiri dan berkata dalam hati ***“Alhamdulillah, ternyata aku bisa lho melakukan ini.”*** Karena dengan begitu dia

merasakan afeksi seseorang sedang memberikan dia semangat.

Tahap Keenam merupakan, tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tantangan kepada konseli berupa konseli harus mencoba langsung perpindahan kognitif dalam menghadapi kejadian presentasi dan *public speaking*.

Dampak selanjutnya yang diakibatkan oleh *Inferiority Feelings* yang dialami oleh konseli adalah perasaan takut yang dialami konseli pada saat bertemu dengan teman-temannya. Saat bertemu teman-temannya ia merasa takut, dan cenderung tidak bisa mengungkapkan pendapatnya dihadapan teman-temannya. Lalu dia merasa bahwa temannya itu tidak menyukai dia dan ia merasa pertemanannya hanyalah formalitas. Terdapat enam tahapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi rasa takut saat berinteraksi dengan teman.



Tahap pertama, adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari Teknik dan proses konseling ini. Namun sebelum itu diharapkan konseli, dalam keadaan pikirannya sudah rasional, yang artinya disini konseli yakin bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi



perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri.

Tahap kedua, adalah mengidentifikasi pikiran yang salah atau pikiran negatif konseli. Terdapat 3 macam pikiran, yaitu sebelum melakukan kejadian, saat melakukan kejadian dan setelah melakukan kejadian. Yang yunira pikirkan sebelum melakukan interaksi dengan teman-temannya tidak berani. Saat melakukan interaksi dengan teman-temannya, yunira berpikir bahwa dia merasa takut untuk menyampaikan pendapatnya dihadapan teman-temannya. Sedangkan setelah dia melakukan interaksi dan sosialisasi kepada teman-temannya, ia berpikir bahwa teman-temannya hanya berteman dengannya karena terpaksa dan kasian.

Pada tahap ketiga konselor akan mengenalkan kepada Yunira mengenai *Coping Thought*. *Coping Thought* sendiri merupakan pikiran yang mengganti pikiran negatif yang dapat merusak diri. Maka dari itu *coping thought* biasanya bersifat positif dan lebih membangun. Contohnya adalah saat Yunira berpikir teman-temannya hanya berteman dengannya karena terpaksa dan kasian, maka Yunira harus membuat alternatif pikiran lain yaitu, ***“Saya memiliki teman yang menyayangi saya dan menerima saya apa adanya.”***

Tahap keempat, disinilah proses perpindahan kognitif yang salah ke *Coping Thought*. Dalam proses ini konselor dapat mencontohkan terlebih dahulu dan kemudian konseli dapat berlatih sendiri. Tahap

Kelima, merupakan pengenalan penguatan positif, saat konseli berhasil melakukan perpindahan kognitif serta dapat mengatasi perasaan inferior nya maka konseli boleh memberikan reward kepada dirinya. Disini konseli, memilih untuk memberikan usapan pada puncak kepalanya sendiri dan berkata dalam hati ***“Alhamdulillah, ternyata aku bisa lho melakukan ini.”***. Karena dengan begitu dia merasakan afeksi seseorang sedang memberikan dia semangat.

Tahap Keenam merupakan, tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tantangan kepada konseli berupa konseli harus mencoba langsung perpindahan kognitif dalam menghadapi interaksi langsung dengan teman ataupun orang lain dengan cara mengikuti ajakan bermain/kumpul Bersama teman-temannya.

Selanjutnya adalah mengatasi dampak ketiga dari perasaan *inferiority feelings* yang di alami oleh konseli. Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengatasi pikiran negatif konseli yang beranggapan bahwa orang lain itu mengintimidasi dia atau ia merasa takut saat bertemu dengan orang baru yaitu orang yang belum ia kenal sebelumnya.



Tahap pertama, adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari teknik dan proses konseling ini. Namun sebelum itu diharapkan konseli, dalam keadaan pikirannya sudah rasional, yang artinya disini konseli yakin bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri.

Tahap kedua, adalah mengidentifikasi pikiran yang salah atau pikiran negative konseli. Terdapat 3 macam pikiran, yaitu sebelum melakukan kejadian, Yunira takut untuk memulai percakapan dengan orang lain, menganggap orang lain tidak menyukainya karena dirinya aneh. Saat Yunira memulai berinteraksi Yunira merasa tidak nyaman terhadap beberapa orang. Sedangkan setelah dia melakukan interaksi, biasanya ia cenderung merasa bahwa orang itu tidak akan mau bermain dengannya. Sehingga ia tidak memiliki seseorang untuk berinteraksi di dunia nyata dan ia memilih aktif di dunia maya, yaitu bermain *roleplay*.

Pada tahap ketiga konselor akan mengenalkan kepada Yunira mengenai *Coping Thought*. *Coping*

*Thought* sendiri merupakan pikiran yang mengganti pikiran negatif yang dapat merusak diri. Maka dari itu coping thought biasanya bersifat positif dan lebih membangun. Contohnya adalah saat Yunira berpikir setelah ia melakukan interaksi ia menganggap bahwa orang lain itu tidak suka kepada dia dan merasa bahwa dia aneh. Disini konseli dapat membuat alternatif pikiran yaitu ***“Saya merasa senang setelah berinteraksi dengan orang secara langsung.”***.

Tahap keempat, disinilah proses perpindahan kognitif yang salah ke *coping thought*. Dalam proses ini konselor dapat mencontohkan terlebih dahulu dan kemudian konseli dapat berlatih sendiri. Tahap Kelima, merupakan pengenalan penguatan positif, saat konseli berhasil melakukan perpindahan kognitif serta dapat mengatasi perasaan inferior nya maka konseli boleh memberikan reward kepada dirinya. Disini konseli, memilih untuk memberikan usapan pada puncak kepalanya sendiri dan berkata dalam hati ***“Alhamdulillah, ternyata aku bisa lho melakukan ini.”***. Karena dengan begitu dia merasakan afeksi seseorang sedang memberikan dia semangat.

Tahap keenam merupakan, tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tantangan kepada konseli berupa konseli harus mencoba langsung perpindahan kognitif untuk mengatasi tanggapan Yunira mengenai orang lain. Dengan itu konselor memberikan tugas Yunira, untuk bertemu dan berinteraksi dengan orang-orang yang baru ia temui.

## **B. Penelitian Terdahulu**

- 1. Jurnal Berjudul “Hubungan Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Terhadap Cara Berbicara di Depan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.” Jurnal Buana Pendidikan Vol. 12 No. 22, Oktober 2016. Oleh Riga Mahardika**

- a. Persamaan

Kedua Penelitian ini sama-sama memaparkan tentang bagaimana pemikiran negatif memengaruhi mahasiswa. Meneliti dampak negative dari pemikiran negatif itu sendiri

- b. Perbedaan

Jurnal ini hanya membahas tentang hubungan antara pola pikir negative dan kecemasan terhadap cara berbicara di depan umum, sedangkan penelitian ini berupaya untuk mengatasi pemikiran negatif.

- 2. Jurnal Berjudul “I Positive Untuk Mengurangi Inferiority Feelings” Oleh Rini Fitirani, Rima Nur Hidayati, dkk**

- a. Persamaan

Kedua Penelitian ini sama-sama menjelaskan tentang bagaimana pemikiran negatif memengaruhi mahasiswa. Dan merubah pikiran negative ke pikiran positif dapat mengatasi masalah Inferiority Feelings.

b. Perbedaan

Pada Jurnal ini, menggunakan salah satu Teknik permainan yang dikembangkan dalam Cognitive behavior Therapy yaitu, I Positive.

**3. Jurnal Berjudul “Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Rendah Diri Siswa”, Oleh Uma Fina Roudlotul.**

a. Persamaan

Kedua Penelitian ini sama-sama menjelaskan tentang bagaimana pemikiran negatif memengaruhi mahasiswa. Dan merubah pikiran negative ke pikiran positif dengan menggunakan Teknik yang sama yaitu Restrukturing cognitive dapat membantu mengatasi masalah.

b. Perbedaan

Jurnal tersebut merupakan penelitian kuantitatif yang menguji pengaruh pemberian teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan nilai rendah diri.

### **BAB III**

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Metode atau metodologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari proses berpikir, analisis berpikir, serta cara mengambil kesimpulan yang tepat, dilengkapi dengan penelitian dan observasi. Sedangkan penelitian adalah sebuah kegiatan terstruktur ditujukan untuk mengetahui perkara serta seluk-beluk sesuatu.<sup>50</sup>

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian kualitatif karena metode kualitatif bertujuan dapat memperoleh data yang mengandung arti secara lebih mendalam. Arti merupakan data pasti yang sebenarnya, data pasti sendiri adalah suatu nilai di balik data yang nampak. Dalam penelitian ini, menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian kualitatif juga sering disebut metode baru, karena popularitasnya belum lama dan proses penelitiannya lebih bersifat seni kurang terpola.<sup>51</sup>

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif karena peneliti ingin mengetahui bagaimana konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu mengatasi masalah

---

<sup>50</sup> Afifuddin, Beni Ahmad Saebani, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2014), hlm 41

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm, 205-206.

*inferiority feeling* seorang mahasiswa Psikologi UINSA. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus adalah salah satu metode penelitian dalam ilmu sosial. Dalam riset yang menggunakan metode ini, dilakukan pemeriksaan longitudinal yang mendalam terhadap suatu keadaan atau kejadian yang disebut sebagai kasus dengan menggunakan cara-cara yang sistematis dalam melakukan pengamatan, pengumpulan data, analisis informasi. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan wawancara tidak terstruktur.

## **B. Lokasi Penelitian**

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di wilayah tempat tinggal konseli, yaitu di Kota Surabaya. Untuk lokasi penelitian, Peneliti mengikuti keinginan konseli, demi memenuhi kenyamanan sehingga konseli dapat mengungkapkan kegelisahannya dengan tenang dan terbuka. Penelitian bisa dilakukan di cafe ataupun di rumah konseli. Saat melakukan penelitian di rumah konseli, konselor bertindak sebagai teman konseli. Jadi, penelitian tidak selalu dilakukan di rumah konseli.

## **C. Jenis dan Sumber Data**

### **1. Jenis Data**

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal. Adapun jenis data penelitian ini adalah :

- a. Data Primer



Data Primer adalah data yang diambil dari sumber utama lapangan dimana data dengan latar belakang konseli, perilaku konseli, dan dampak yang akan di alami oleh konseli kedepannya.<sup>52</sup> Data primer pada penelitian ini, diperoleh langsung dari melalui wawancara dan observasi terhadap konseli. Data primer yang diperoleh oleh peneliti adalah berupa kepribadian konseli yang pendiam dan tidak akan mengajak ngobrol terlebih dahulu. Konseli juga memiliki pengalaman pertama presentasi yang sangat membuatnya tidak berani lagi tampil didepan umum. Dampak dari *Inferiority Feelings* yang dialami oleh konseli adalah tidak berani presentasi didepan umum, tidak bisa berinteraksi dengan teman-temannya, dan menganggap orang lain itu terlalu mengintimidasi.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh melalui sumber kedua atau berbagai sumber seperti keluarga, teman, kerabat dan lain-lain untuk melengkapi data primer.<sup>53</sup> Data Sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua dan diperoleh

---

<sup>52</sup> H.M. Burhan Bungin, Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hlm. 128

<sup>53</sup> Burhan Bungin, Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif, (Surabaya Universitas Airlangga, 2001), hal128

secara tidak langsung atau berbagai sumber guna untuk melengkapi data primer. Data sekunder juga merupakan data yang tidak memiliki kesamaan dengan data lainnya. Seperti contohnya, konseli merupakan anak yang suka menyendiri dan seseorang yang gampang bergaul, karena pernyataan tersebut diungkapkan oleh orang yang berasal dari lingkup yang berbeda.

## **2. Sumber Data**

Sumber data adalah salah satu yang paling penting dalam penelitian. Sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.<sup>54</sup> Sumber data adalah unsur utama yang dijadikan sasaran dalam penelitian untuk memperoleh data-data yang kongkrit dan yang dapat memberikan informasi untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian.<sup>55</sup> Jika terjadi kesalahan dalam memahami sumber data, maka data informasi yang diperoleh akan meleset. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder.

### **a. Sumber Data Primer**

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh langsung dari konseli, dan pendampingan kognitif yang di dapat dari penelitian dari konselor. Sumber data primer

---

<sup>54</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek*, (Jakarta; Rineka Cipta, 19980, hal 8

<sup>55</sup> E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi*, Jakarta; LPSP3 UI, 1983, hal. 29

yaitu sumber utama yang menjadi tempat untuk mendapatkan data.<sup>56</sup> Dalam penelitian ini sumber data primer merupakan Konseli Yunira. Dan beberapa significant other, yaitu Adel yang merupakan sahabat dekat Yunira, dan teman satu komunitas yunira, yaitu Beta.

**b. Sumber Data Skunder**

Sumber data sekunder yaitu data-data yang berupa wawancara, serta observasi yang berkaitan dengan penelitian tersebut. Data yang diambil dari sumber kedua atau berbagi sumber guna melengkapi data primer.<sup>57</sup> Data bisa berasal dari wawancara, observasi dan dokumentasi yang didapatkan konseli. Wawancara yang di dapatkan bisa berasal dari teman-teman komunitasnya yaitu Nur dan Mak. Dan salah satu mahasiswa psikologi UINSA, yang kita sebut saja Aica.

## **D. Tahap-Tahap Penelitian**

Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan empat tahapan diataranya :

### **1. Tahap Asesmen**

Tahap yang pertama yang dilakukan adalah konselor melakukan assesmen dengan calon

---

<sup>56</sup> Sugiyono.Memahami Penelitian Kualitatif, (Bandung : CV. Alfabeta, 2009), Hal. 62-63

<sup>57</sup> Burhan Bugin.Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantittif dan Kualitatif, (Surabaya : Universitas Arlangga, 2001), hal 128

konseli. Secara khusus Yusuf, menjelaskan bahwa asesmen merupakan suatu proses pengumpulan data atau informasi (termasuk di dalamnya pengolahan dan pendokumentasian) secara sistematis tentang suatu atribut, orang atau objek yang dinilai, tanpa merujuk pada keputusan nilai (value judgement).<sup>58</sup>

Tujuan asesmen adalah untuk memperoleh data yang relevan, objektif, akurat dan komprehensif tentang kondisi konseli saat ini secara utuh terutama permasalahan dan hambatan yang sedang ia dihadapi, potensi yang dimiliki, kebutuhan-kebutuhan khususnya, serta mengetahui lingkungan sekitarnya.<sup>59</sup>

## **2. Tahap Memetakan Masalah dan Penentuan Jalan Keluar**

Pada tahap ini konselor melakukan pendalaman masalah konseli, dengan melakukan wawancara secara mendalam mengenai permasalahan yang dialami oleh konseli. Setelah itu konselor bersama konseli memetakan masalah yang dihadapi oleh konseli. Konselor juga menentukan inti masalah dari beberapa masalah yang telah diungkapkan oleh konseli. Inti masalah dari konseli adalah perasaan inferior

---

<sup>58</sup> Yusuf. A. Muri, *Asesmen dan Evaluasi Pendidikan: Pilar Penyedia Informasi dan Kegiatan Pengendalian Mutu Pendidikan*, (Padang: UNP Press, 2011), hlm 14

<sup>59</sup> Kartadinata. Sunaryo, *Peran Aktif Mahasiswa Menyongsong Era Globalisasi*, (Makalah. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2016), hlm 2

yang dialami konseli atau bisa disebut dengan *inferiority feelings*. Inferiority feeling ini memiliki tiga dampak yaitu tidak percaya diri saat presentasi, tidak berani untuk berkumpul dengan teman SMA-nya, dan tidak berani untuk bertemu dengan orang lain yang tidak ia kenal sebelumnya.

### **3. Tahap Konseling**

Tahap konseling merupakan tahap yang inti dari penelitian ini. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka secara perorangan dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.<sup>60</sup> Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang di lakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah konseli yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.<sup>61</sup>

Pada tahap ini, dilakukan konselor melakukan implementasi tahap-tahapan Teknik Cognitive Restructuring untuk membantu mengatasi permasalahan yang sedang konseli hadapi. Peneliti bertindak sebagai pengamat dan

---

<sup>60</sup> Hellen, Bimbingan Dan Konseling (Jakarta, Quantum Teaching, 2005), hlm 84

<sup>61</sup> Prayitno, Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling (Jakarta, Rineka Cipta, 1994), hlm 105

konselor, maka dibutuhkan keseriusan dan ketelitian peneliti dalam melakukan tahapan konseling dan penelitian agar dapat mencapai target yang disepakati oleh konselor dan konseli.

#### **4. Tahap Analisis Data**

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara melalui data yang didapat, mengorganiskan data, memilahnya menjadi satuan yang bisa dikelola, menemukan apa hal hal penting yang dapat dipelajari, kemudian memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangatlah berguna dalam mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan sebagai berikut :

##### **1. Observasi**

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti. Observasi ini dilakukan untuk mengamati di lapangan mengenai fenomena sosial yang terjadi dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan. Gejala

yang diteliti secara langsung itulah yang dinamakan dengan observasi.<sup>62</sup>

Teknik observasi pada dasarnya digunakan untuk mengamati ataupun melihat apa perubahan fenomena sosial yang berkembang dan kemudian bisa dilakukan penilaian pada perubahan itu.<sup>63</sup>

## **2. Wawancara**

Wawancara adalah proses pengumpulan data dengan melalui tatap muka antara pihak penanya dengan pihak yang di tanya atau penjawab. Wawancara dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan secara langsung oleh penanya kepada yang di wawancarai.

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengajukan pertanyaan secara langsung kepada konseli. Memaparkan secara jelas juga mengenai aplikasi teknik restrukturizing kognitif untuk mengatasi gangguan kecemasan konseli.

## **3. Dokumentasi**

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan cara mengumpulkan data dengan cara mengumpulkan dokumen atau

---

<sup>62</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal.145

<sup>63</sup> Joko Subagyo, Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), hal. 63

catatan peristiwa yang sudah berlalu, berupa tulisan atau karya monumental dari seseorang.<sup>64</sup>

Pada penelitian ini dokumentasi berisikan foto-foto proses konseling antara konseli dan konselor. Ada juga beberapa foto tulisan konseli dalam Menyusun ulang pikiran dan masalah yang sedang ia hadapi.

## **F. Teknik Validitas Data**

Teknik validitas data digunakan untuk mengetahui keabsahan suatu data agar dapat dipertanggungjawabkan dengan semestinya. Peneliti mengadakan pemikiran, yaitu “sebagai berikut:

### **1. Perpanjangan Penelitian**

Perpanjangan penelitian adalah salah satu cara untuk meminimalisir kesalahan dalam keabsahan data. Teknik ini juga digunakan untuk menumbuhkan kepercayaan antara peneliti dan konseli.<sup>65</sup> Lamanya penelitian sangat menentukan dalam pengumpulan data. Apabila data dalam penelitian masih kurang, maka dapat melakukan perpanjangan waktu untuk melengkapi data yang kurang lengkap atau sesuai kebutuhan.

### **2. Ketekunan Pengamatan**

Selama proses penelitian, demi meningkatkan keabsahan data, peneliti harus

---

<sup>64</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D), (Bandung, Penerbit Alfabeta, 2015), hlm 329

<sup>65</sup> Haris Herdiansyah, Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hlm 200.



dapat memahami pokok perilaku, situasi, kondisi, dan proses tertentu sebagai pokok penelitian. Jika dalam perpanjangan penelitian memperoleh data yang lengkap, maka ketekunan pengamatan menyediakan pendalaman data. Data yang telah diperoleh dapat di kroscek ulang serta melakukan penelitian secara kontinu. Data yang telah diketahui kevalidannya, maka memperpanjang waktu dapat diakhiri.

### 3. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut.<sup>66</sup> Peneliti menggabungkan dan meneliti data yang telah diperoleh dari wawancara, observasi, maupun dokumentasi yang telah dilakukan untuk melakukan perbandingan data yang tidak valid.

## G. Teknik Analisis Data

Dalam pelaksanaan penelitian, setelah semua data terkumpul, kemudian data tersebut dianalisis dengan analisa deskriptif, yaitu dapat diartikan sebagai pemecahan masalah yang diselidiki, dengan menggambarkan dan melukiskan keadaan objek penelitian pada saat ini berdasarkan “pada fakta-fakta yang nampak atau sebagaimana adanya.”<sup>67</sup>

---

<sup>66</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Kosdakarya, Tahun 2013), hlm 330.

<sup>67</sup> Hadari Nawawi, Dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996), 73.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis descriptive comparative. Deskriptif komparatif, yaitu menggambarkan objek penelitian yang dianalisis, memperhatikan pelaksanaan konseling yaitu untuk mengetahui proses konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. Peneliti membandingkan antara teori dan pelaksanaan di lapangan. Sedangkan untuk melihat keberhasilan proses konseling, peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling.<sup>68</sup>

---

<sup>68</sup> Lexi J. Moelong. Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi, 288.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

##### 1. Identitas Konseli

Pada umumnya konseli atau yang bisa disebut dengan konseli ini adalah seorang individu yang sedang membutuhkan dorongan atau motivasi untuk menyelesaikan suatu masalah. Adapun data seorang individu yang menjadikonseli dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| a. Nama Konseli     | : Yunira (Samaran)     |
| b. Jenis Kelamin    | : Perempuan            |
| c. Tanggal Lahir    | : 13 Juni 2001         |
| d. Usia             | : 19 Tahun             |
| e. Alamat           | : Wonokromo, Surabaya. |
| f. Profesi          | : Mahasiswa            |
| g. Jurusan/Fakultas | : Psikologi            |
| h. Universitas      | : UINSA                |

Yunira merupakan anak tunggal, dia tinggal bersama kedua orang tuanya yang keduanya sama-sama bekerja. Ibunya merupakan guru sekolah swasta dan ayahnya juga merupakan pekerja swasta. Permasalahan yang dialami oleh Yunira, sebenarnya tidak diketahui oleh kedua orang tuanya. Bukan karena orang tuanya tidak menyayangi dan perhatian kepadanya, namun dia seperti memiliki *persona* yang berbeda-beda.

##### 2. Karakteristik Konseli

Yunira sendiri sering kebingungan dalam mendeskripsikan kepribadian yang ia miliki. Dia sendiri bingung dia merupakan tipe *ekstrovert* ataupun *introvert*. Karena kepribadiannya itu muncul

tergantung seseorang yang ia temui. Dia cenderung takut bertemu dengan orang yang baru. Jika bertemu dengan orang-orang yang ia senangi ia merasa nyaman dan bahagia, namun jika bertemu dengan orang lain perasaan insecuritas yang ia miliki pun muncul, sehingga ia cenderung menutup diri dan menjadi pribadi pendiam. Setelah melakukan asesmen dan pengenalan, bersama konselor, konseli mulai belajar mendeskripsikan kepribadiannya.

Konseli memang terkenal pendiam dan tidak banyak bicara, namun konseli dapat menceritakan hal-hal yang dia alami dengan konselor. Menurut konseli, konselor tidak terlihat mengintimidasi dan membuat dia nyaman untuk bercerita. Dan tidak semua orang dapat ia anggap seperti itu. Ia malah sering takut dalam bertemu dengan orang baru. Sehingga, konselor mendeskripsikan bahwa konseli merupakan seseorang yang introvert. Salah satu ciri yang paling mendasar adalah konseli merasa lelah setelah bertemu dengan orang-orang, karena seorang yang memiliki karakteristik introvert, melakukan upaya dalam menyenangkan diri-nya adalah dengan berdiam diri.

Dari karakteristik introvert tersebut, dapat ditemukan bahwa konseli ternyata memiliki tipe kepribadian melankolis. Individu dengan kepribadian melankolis umumnya memiliki sifat mendasar, seperti *introvert*, pemikir, pemalu, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, dan memiliki kecenderungan kurang percaya diri. Seorang melankolis umumnya juga kurang percaya diri dan cenderung pendiam. Di lingkungan pergaulan, mereka dikenal sebagai sosok yang pemalu. Karena kurangnya rasa percaya diri ini,

sebagian besar melankolis lebih memilih menjauh dari hiruk-pikuk keramaian.

Konseli yang merupakan seorang melankolis ini memiliki sifat perfeksionis dan sangat efisien dalam mengerjakan hal yang ia senangi. Mereka merupakan orang yang setia pada pekerjaan dan sangat berorientasi pada tujuan sehingga kebanyakan hal yang mereka kerjakan selalu optimal. Sayangnya jika kesempurnaan tersebut tidak bisa mereka raih, melankolis dapat marah. Mereka tidak sepenuhnya melupakan amarah ini sampai pada titik puncaknya sehingga berpotensi berbahaya bagi diri mereka sendiri. Seorang melankolis bukanlah individu yang menonjol. Bukan hanya karena kurang percaya diri, seorang melankolis juga begitu berhati-hati dalam bersikap dan mengutarakan gagasan, meski gagasan mereka nyatanya sangat diperlukan. Sikap ini pun bagai pisau bermata dua bagi mereka karena dengan terlalu berhati-hati, orang dengan kepribadian melankolis cenderung kurang responsif, tidak tegas, dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Munculnya Masalah Inferiority Feelings serta Dampak yang Ditimbulkan**

Menurut hasil asesmen, konseli menceritakan tentang kegelisahan yang tengah dialaminya. Kegelisahan yang dialaminya ini adalah perasaan inferioritas yang ia alami. Proses munculnya masalah *inferiority feelings*, yang ia alami ini ternyata berasal dari beberapa pengalaman hidupnya saat ia masih remaja. Akhirnya konseli pun menceritakan beberapa pengalaman hidupnya. Dari yang ia sampaikan ternyata masa remaja-nya tidak berjalan dengan baik dan

bahagia seperti remaja pada umumnya. Saat di bangku sekolah menengah pertama, Yunira merupakan korban *bullying* pada fisiknya, karena dia memiliki wajah yang tidak simetris dan bentuk bibir yang menurutnya aneh serta tidak sempurna. Saat SMP, ia juga memiliki teman sepermainan yang merupakan kumpulan dari korban *bullying* di kelasnya. Sehingga Yunira, hidup dan berkembang di orang-orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.

Pindah ke bangku sekolah menengah akhir pun, ternyata dia juga memiliki masalah, dia tidak memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya. Tidak semua teman dapat menerima dia, dia merasa dikucilkan dipertemanannya. Dia juga sering merasa sendirian, tidak ada yang mau berteman dengannya, tidak ada yang memperhatikan dia, hingga pernah suatu ketika dia menyakiti dirinya sendiri (membenturkan kepala ke dinding, menjambak rambutnya) karena merasa tidak ada yang menyayangi dia.<sup>69</sup> Walaupun begitu ia tetap berteman dengan teman SMA-nya, namun ia merasa pertemanan itu hanya formalitas, serta ia merasa diajak berteman hanya karena terpaksa dan kasian. Karena perasaan itu, Yunira tidak berani menyampaikan pendapatnya kepada dihadapan teman-temannya.

Karena beberapa pengalaman hidup di masa sekolahnya, ia tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang tidak percaya diri. Perasaan tidak percaya dirinya ini berasal dari pola pikirnya yang salah selama ini. Pola pikirnya yang salah ini, salah satu contohnya adalah bagaimana dia selalu memikirkan secara

---

<sup>69</sup> Wawancara pada Hari Jum'at, tanggal 14 Agustus 2020 di rumah konseli

berlebihan prespektif orang lain terhadap dirinya. Setiap malam ia selalu memikirkan tindakan-tindakan yang dilakukan dia hari itu, bukan untuk evaluasi tapi hanya memikirkan saja secara berlebihan (*overthinking*).

Kebiasaan *overthinking*-nya ini ia bawa sampai sekarang. Pengalaman lainnya adalah rasa tidak percaya diri yang ia alami saat *public speaking*, episode hidupnya ini terjadi saat ia menjadi mahasiswa, melakukan presentasi mata kuliah Ilmu Qur'an yang merupakan presentasi perdana dirinya, dia sangat gugup dan *overthinking* sebelum melakukan *public speaking* di hadapan teman-temannya. Dia merasa gemetar, jantung berdebar-debar, suaranya terbata-bata. Sampai dosen yang mengajar mata kuliah itu tidak tega saat melihat dia, dan akhirnya presentasi pun di hentikan. Semenjak saat itu, dia memiliki pengalaman buruk untuk melakukan *public speaking*, dia juga merasa tidak nyaman berada di lingkungan kuliahnya. Dia tidak memiliki banyak teman di fakultasnya. Hanya memiliki satu teman yaitu sahabatnya yang menurutnya baik dan mengerti dirinya. Dan dia juga memiliki rencana untuk pindah universitas, karena dia merasa malu dan terbayang-bayang akan pengalamannya itu.<sup>70</sup>

Akhirnya dia dan sahabatnya pun mencoba untuk mengikuti Test SBMPTN lagi, mencoba peruntungan dan berpikir untuk memulai hidup barunya. Namun, dirinya gagal dalam untuk lolos pada test tersebut dan dia pun tetap berkuliah di UIN Sunan Ampel Surabaya,

---

<sup>70</sup> Wawancara pada Hari Jum'at, tanggal 14 Agustus 2020 di Bober Surabaya Cafe dan Ruang Komunitas.

sedangkan sahabatnya berhasil mendapatkan universitas baru untuk belajar. Dia bingung, sebenarnya ia bahagia sahabatnya dapat diterima, namun ia merasa sedih akan dirinya sendiri. Tapi, jika ia lebih fokus terhadap dirinya sendiri, ia memikirkan bagaimana kehidupannya saat sekolah, ia pasti merasakan kesepian dan tidak memiliki teman.<sup>71</sup>

Dari semua pengalaman hidupnya itu, membuat dia pun menjadi pribadi yang pendiam dan menutup diri. Ia tidak berani bertemu dengan orang baru. Dia menganggap orang baru itu mengintimidasi dan menakutkan baginya. Sehingga ia tidak berani memulai berbicara dengan orang baru. Menurutny tidak semua orang itu bisa diajak berbicara berdua dengan nyaman. Sedangkan deskripsi tentang orang yang membuat nyaman dan mengintimidasi belum ia tentukan. Ia hanya mengikuti intuisinya sendiri.

Untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasinya, dia suka bermain roleplayer di dunia maya, dimana dia menjadi orang lain atau *public figure* untuk berinteraksi dengan orang lain. Karena menurutnya, di dunia maya dia tidak perlu menunjukkan dirinya sendiri. Dia bisa menjadi orang lain, dan orang yang dia temui di dunia maya juga orang yang anonim. Sehingga ia bisa merasa nyaman mengobrol dan berinteraksi. Namun, jika kegiatan ini berlebihan ia lakukan, akan membuat dirinya semakin menutup diri dan tidak segera mencoba membuka dirinya untuk orang lain.

Pemaparan diatas sangat menjelaskan bahwa konseli mengalami *inferiority feelings*, yaitu perasaan

---

<sup>71</sup> Wawancara pada Hari Jum'at, tanggal 14 Agustus 2020 di Bober Surabaya Cafe dan Ruang Komunitas.



rendah diri serta merasa dalam keadaan lemah tidak berdaya. Konseli juga menunjukkan ciri-ciri individu merasa inferior, yang pertama, konseli merasa kurang bisa diandalkan atau tidak percaya diri dengan kemampuannya dalam situasi yang melibatkan orang lain, hal ini ditunjukkan dengan bagaimana konseli cenderung menarik diri dari lingkungan sosial yang berhubungan dengan orang lain. Yang kedua adalah konseli merasa tidak mampu dalam bidang akademik. Hal ini dapat ditunjukkan dimana konseli merasa ia tidak cukup cakap dan ahli dalam keterampilan *public speaking* atau melakukan presentasi di depan umum saat kuliah. Yang ketiga adalah konseli merasa tidak diterima oleh kelompoknya sendiri. Dalam hal ini konseli sering merasa bahwa teman-teman dia saat SMA hanya mau berteman dengan dia secara terpaksa dan kasian kepada dia. Karena perasaan itu konseli kerap kali tidak ikut bermain dengan teman-teman SMA-nya.

Banyak dampak yang konseli rasakan akibat dari perasaan inferior yang ia alami. Untuk menyelesaikan masalah tersebut, konseli memilih 3 dampak utama yang sangat berpengaruh pada kehidupannya yaitu, konseli tidak percaya diri saat melakukan presentasi, konseli tidak berani ikut berkumpul dengan teman-temannya, konseli menganggap orang lain yang belum ia kenal itu menakutkan dan mengintimidasi.



## 2. Deskripsi Proses Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) untuk Mengatasi Inferiority Feelings

Pada penelitian ini, proses pelaksanaan konseling individu dengan *teknik cognitive restructuring* untuk mengatasi inferiority feelings seorang mahasiswa yang dilakukan oleh konselor dengan konseli sesuai dengan kesepakatan yakni kurang lebih selama tiga bulan dengan jadwal yang sudah disesuaikan oleh konselor terhadap konseli. Adapun teknis waktu pelaksanaannya juga sesuai dengan diskusi antara konselor dan konseli dilakukan sekitar 60 sampai 90 menit sesuai dengan target yang ditentukan disetiap pertemuan. Tempat pelaksanaan proses konseling yang dilakukan konselor dengan konseli adalah di rumah konseli sendiri. Karena proses konseling membutuhkan tempat yang nyaman

dan aman untuk konseli, jadi konselor melakukan home visit kepada konseli.

Proses konseling individu pada penelitian ini terbagi menjadi tiga tahapan.<sup>72</sup> Tahap awal konseling, pada tahap ini merupakan tahapan dimana konselor membangun hubungan dengan konseli, melakukan asesmen untuk mengetahui permasalahan konseli, mendefinisikan masalah konseli serta melakukan negosiasi kontrak. Tahap kedua adalah tahap kerja, pada tahapan inilah proses implementasi teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi *inferiority feelings* dilakukan. Tahap yang terakhir merupakan merupakan tahapan follow up yang dilakukan konselor untuk melakukan pengecekan ulang mengenai perubahan akan pemikiran dan perasaan konseli.

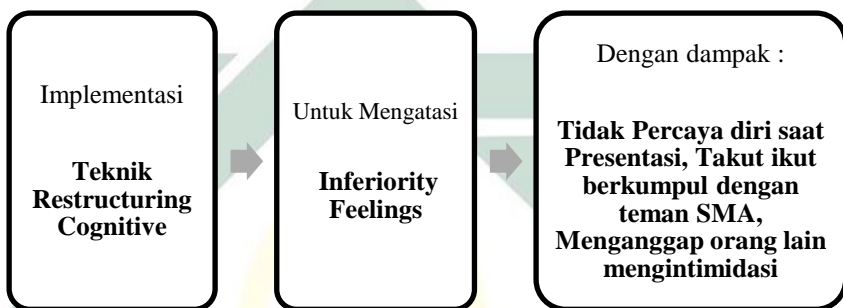
Dalam melakukan tahap kerja yaitu proses implementasi *teknik cognitive restructuring*, konselor membagi proses tersebut dalam tiga sesi RPLBK sesuai dengan dampak-dampak yang disebabkan oleh perasaan inferioritas yang dialami oleh konseli. Seperti yang sudah dijelaskan pada bagian proses munculnya masalah, terdapat tiga dampak dari perasaan inferioritas konseli yaitu, konseli tidak percaya diri saat melakukan presentasi, konseli tidak berani ikut berkumpul dengan teman-temannya, konseli menganggap orang lain yang belum ia kenal itu menakutkan dan mengintimidasi.

Setiap satu sesi RPLBK dilakukan dengan tiga kali pertemuan. Pertemuan pertama berisikan tentang

---

<sup>72</sup> Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* ( Bandung,CV Alfabeta, 2007), hlm 50

pemberian layanan edukasi dan penjelasan mengenai enam tahapan *teknik cognitive restructuring* serta penerapannya. Sedangkan pertemuan kedua dan ketiga merupakan evaluasi dari hasil dari setiap tugas rumah yang diberikan oleh konselor terhadap konseli. Berikut merupakan penjelasan tiap-tiap sesi RPLBK :



a. Sesi RPLBK 1

Sesi RPLBK 1, merupakan implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengatasi *inferiority feelings* dengan dampak pertama dari Inferiority Feelings adalah perasaan tidak percaya diri saat melakukan presentasi ataupun public speaking. Implementasi Teknik Cognitive Restructuring untuk mengatasi rasa tidak percaya diri saat melakukan presentasi ataupun public speaking terdapat 6 tahapan.

Tahap pertama, adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari teknik dan proses konseling ini. Namun sebelum itu diharapkan konseli, dalam keadaan pikirannya sudah rasional,

yang artinya disini konseli yakin bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri.

Tahap kedua, adalah mengidentifikasi pikiran yang salah atau pikiran negative konseli. Terdapat 3 macam pikiran, yaitu sebelum melakukan kejadian, saat melakukan kejadian dan setelah melakukan kejadian. Pikiran negatif yang muncul saat sebelum melakukan presentasi ataupun *public speaking* adalah perasaan takut gagal dan takut tidak bisa melakukannya. Saat melakukan presentasi yunira, berpikir bahwa dia akan gemetar dan gagap. Sedangkan setelah dia melakukan presentasi, maka ia merasa dirinya bodoh karena tidak berpresentasi dengan baik.

Maka dari itu pada RPLBK 1 terdapat 3 target yang diharapkan dapat diselesaikan konseli. Target pertama adalah berani melakukan presentasi ataupun *public speaking* didepan umum. Setelah konseli, berani dan berhasil melawan rasa takutnya, maka target kedua konseli diharapkan dapat lancar dan lugas saat melakukan presentasi. Ketika konseli akhirnya berhasil mencapai target kedua, yaitu ketika dapat presentasi dengan lancar dan lugas maka akan tercapai target ketiga yang telah ditentukan yaitu merasa pintar dan tidak terlihat aneh di hadapan teman-temannya setelah melakukan presentasi.

Pada Tahap ketiga konselor akan mengenalkan kepada Yunira mengenai Coping Thought. Coping Thought sendiri merupakan

pikiran yang mengganti pikiran negatif yang dapat merusak diri. Maka dari itu coping thought biasanya bersifat positif dan lebih membangun. Contohnya adalah saat Yunira berpikir ia takut gagal saat akan melakukan presentasi, maka Yunira harus membuat alternatif pikiran lain yaitu, *“Saya berani melakukan presentasi di hadapan teman-teman saya”*. Untuk alternatif pikiran positif saat melakukan presentasi adalah *“Saya lancar dan lugas saat melakukan presentasi”*. Dan untuk setelah selesai melakukan presentasi maka konseli membuat alternatif pikiran positif yaitu *“Saya merasa pintar dihadapan teman-teman saya.”*.

Tahap Keempat, disinilah proses perpindahan kognitif yang salah ke Coping Thought. Dalam proses ini konselor dapat mencontohkan terlebih dahulu dan kemudian konseli dapat berlatih sendiri. Selain itu, untuk mempermudah dalam melakukan tahap perpindahan kognitif ini, konselor menggunakan Dalam tahapan ini konselor mengajarkan konseli untuk melakukan tahapan-tahapan dalam teknik relaksasi. Penerapan yang pertama merupakan, Relaksasi Pernafasan Dalam (RPD) dengan cara menarik nafas dan merasakan rileksasi di pikiran. Pada tahap relaksasi ini diharapkan konseli, memikirkan pikiran negatif atau pikiran dia yang salah dan meyakinkan pada dirinya bahwa pikiran tersebut merupakan pikiran yang negatif yang dapat merusak dirinya. Lalu, konselor mengajarkan konseli untuk melakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah gerakan merenggangkan semua otot, merasakan relaksasi untuk tubuhnya. Yang

selanjutnya adalah, melakukan Relaksasi Imajeri Terpandu (RIT) adalah membayangkan sesuatu yang menyenangkan. Pada tahap ini dapat dilaksanakan proses perpindahan pikiran. Konseli diharapkan dapat membayangkan pikiran-pikiran yang positif, kejadian-kejadian yang dapat membuat dia bahagia. Contohnya adalah coping thought yang telah dia buat terlebih dahulu.

Tahap Kelima, merupakan pengenalan penguatan positif, saat konseli berhasil melakukan perpindahan kognitif serta dapat mengatasi perasaan inferior nya maka konseli boleh memberikan reward kepada dirinya. Disini konseli, memilih untuk memberikan usapan pada puncak kepalanya sendiri dan berkata dalam hati 'lihat! Aku bisa kan? Memang, aku pasti bisa.' Karena dengan begitu dia merasakan afeksi seseorang sedang memberikan dia semangat. Tahap Keenam merupakan, tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tantangan kepada konseli berupa konseli harus mencoba langsung perpindahan kognitif dalam menghadapi kejadian presentasi dan *public speaking*. Praktek ini dilakukan konseli pada presentasi mata kuliah Psikologi Klinis, yang terjadi pada Hari Rabu, tanggal 7 Oktober 2020.

Setelah melakukan penerapan teknik cognitive restructuring, tidak semua target tentu dapat dicapai dalam satu kali pertemuan dan pemberian tugas rumah. Dalam pertemuan RPLBK 1 terdapat dua kali evaluasi, guna menyelesaikan semua target yang sudah ditentukan bersama oleh konseli dan konselor. Pada evaluasi pertama, ternyata

diketahui bahwa tidak tercapainya target dua, yaitu konseli gagal presentasi dengan lugas dan lancar. Karena gagalnya target dua, menyebabkan gagalnya tercapainya target tiga, yaitu merasakan bahwa dirinya pintar dan tidak lugu lagi dihadapan teman-temannya. Maka dari itu pada pertemuan evaluasi pertama, konselor melatih konseli untuk melakukan presentasi untuk mencapai target yang telah ditentukan. Lalu konseli diberikan tugas rumah lagi, berupa melakukan presentasi, presentasi dilakukan pada Hari Senin, tanggal 20 Oktober 2020, pada mata kuliah psikologi klinis. Pada evaluasi kedua, konselor membahas hasil dari tugas rumah yang diberikan pada evaluasi pertama. Ternyata sudah tercapai target pertama yaitu berani melakukan presentasi, presentasi berjalan dengan lancar dan lugas, setelah itu dia sudah merasa cukup lihai dalam presentasi dan tidak merasakan keanehan dihadapan teman-temannya.

b. Sesi RPLBK 2

Sesi RPLBK 2, merupakan implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengatasi *inferiority feelings* dengan dampak kedua dari Inferiority Feelings adalah perasaan takut yang dialami konseli pada saat bertemu dengan teman-temannya. Saat bertemu teman-temannya ia merasa takut, dan cenderung tidak bisa mengungkapkan pendapatnya dihadapan teman-temannya. Lalu dia merasa bahwa temannya itu tidak menyukai dia dan ia merasa pertemanannya hanyalah formalitas. Terdapat 6 tahapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi rasa takut saat berinteraksi dengan teman.



Tahap pertama, adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari teknik dan proses konseling ini. Namun sebelum itu diharapkan konseli, dalam keadaan pikirannya sudah rasional, yang artinya disini konseli yakin bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri.

Tahap kedua, adalah mengidentifikasi pikiran yang salah atau pikiran negatif konseli. Terdapat 3 macam pikiran, yaitu sebelum melakukan kejadian, saat melakukan kejadian dan setelah melakukan kejadian. Yang yunira pikirkan sebelum melakukan interaksi dengan teman-temannya tidak berani dan perasaan ragu-ragu untuk ikut berkumpul dengan teman-temannya. Saat melakukan interaksi dengan teman-temannya, yunira berpikir bahwa dia merasa takut untuk menyampaikan pendapatnya dihadapan teman-temannya. Sedangkan setelah dia melakukan interaksi dan sosialisasi kepada teman-temannya, ia berpikir bahwa teman-temannya hanya berteman dengannya karena terpaksa dan kasian.

Maka dari itu pada RPLBK 2 terdapat 3 target yang diharapkan dapat diselesaikan konseli. Target pertama adalah berani ikut berkumpul dengan teman-teman, terutama teman-teman SMA-nya. Setelah konseli, berani dan berhasil melawan rasa takutnya, maka target kedua konseli diharapkan konseli dapat mengungkapkan pendapatnya dihadapan teman-temannya. Ketika konseli

akhirnya berhasil mencapai target kedua, yaitu ketika dapat menyampaikan pendapatnya dan berinteraksi dengan teman-temannya. Diharapkan konseli dapat merasakan bahwa temannya menghargai pendapatnya dan menganggap bahwa dia juga merupakan teman. Sehingga, terdapat target ketiga, ia merasakan temannya berteman dengan dirinya dengan tulus bukan karena terpaksa.

Pada Tahap ketiga konselor akan mengenalkan kepada Yunira mengenai Coping Thought. Coping Thought sendiri merupakan pikiran yang mengganti pikiran negatif yang dapat merusak diri. Maka dari itu coping thought biasanya bersifat positif dan lebih membangun. . Contohnya adalah saat Yunira berpikir tidak berani untuk mengikuti perkumpulan teman-temannya, maka Yunira harus membuat alternatif pikiran lain yaitu, *“Saya mengikuti perkumpulan dengan teman-teman saya dengan senang hati.”*. Untuk alternatif pikiran positif saat berinteraksi dan menyampaikan pendapat dihadapan teman-temannya adalah *“Saya harus langsung mengungkapkan pendapat yang terlintas dipikiran saya.”*. Dan setelah selesai bertemu dengan teman-temannya, maka konseli membuat alternatif pikiran positif yaitu *“Saya memiliki teman yang menyayangi saya dan menerima saya apa adanya.”*

Tahap Keempat, disinilah proses perpindahan kognitif yang salah ke Coping Thought. Dalam proses ini konselor dapat mencontohkan terlebih dahulu dan kemudian konseli dapat berlatih sendiri. Selain itu, untuk mempermudah dalam

melakukan tahap perpindahan kognitif ini, konselor menggunakan Dalam tahapan ini konselor mengajarkan konseli untuk melakukan tahapan-tahapan dalam teknik relaksasi. Penerapan yang pertama merupakan, Relaksasi Pernafasan Dalam (RPD) dengan cara menarik nafas dan merasakan rileksasi di pikiran. Pada tahap relaksasi ini diharapkan konseli, memikirkan pikiran negatif atau pikiran dia yang salah dan meyakinkan pada dirinya bahwa pikiran tersebut merupakan pikiran yang negatif yang dapat merusak dirinya. Lalu, konselor mengajarkan konseli untuk melakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah gerakan merenggangkan semua otot, merasakan relaksasi untuk tubuhnya. Yang selanjutnya adalah, melakukan Relaksasi Imajeri Terpandu (RIT) adalah membayangkan sesuatu yang menyenangkan. Pada tahap ini dapat dilaksanakan proses perpindahan pikiran. Konseli diharapkan dapat membayangkan pikiran-pikiran yang positif, kejadian-kejadian yang dapat membuat dia bahagia. Contohnya adalah coping thought yang telah dia buat terlebih dahulu.

Tahap Kelima, merupakan pengenalan penguatan positif, saat konseli berhasil melakukan perpindahan kognitif serta dapat mengatasi perasaan inferior nya maka konseli boleh memberikan reward kepada dirinya. Disini konseli, memilih untuk memberikan usapan pada puncak kepalanya sendiri dan berkata dalam hati 'lihat! Aku bisa kan? Memang, aku pasti bisa.' Karena dengan begitu dia merasakan afeksi seseorang sedang memberikan dia semangat. Tahap Keenam merupakan, tugas rumah. Pada

tahap ini, konselor memberikan tantangan kepada konseli berupa konseli harus mencoba langsung perpindahan kognitif dalam untuk mengatasi perasaan takut berkumpul dengan teman-temannya. Tugas rumah RPLBK 2 adalah berupa konseli mengikuti ajakan bermain teman-temannya, yang di adakan pada tanggal 14 November 2020.

Setelah melakukan penerapan teknik cognitive restructuring, tidak semua target tentu dapat dicapai dalam satu kali pertemuan dan pemberian tugas rumah. Dalam pertemuan RPLBK 2 terdapat dua kali evaluasi, guna menyelesaikan semua target yang sudah di tentukan bersama oleh konseli dan konselor. Pada evaluasi pertama, ternyata diketahui bahwa tidak tercapainya target dua, yaitu konseli gagal mengungkapkan pendapatnya dihadapan teman-temannya. Dia tidak pro aktif dalam melakukan interaksi kepada teman-temannya. Karena gagalnya target dua, menyebabkan gagalnya tercapainya target tiga, yaitu merasakan bahwa temannya berteman dengan dia secara tulus. Maka dari itu pada pertemuan evaluasi kedua ini, konselor melatih konseli untuk berbincang-bincang dengan temannya. Disini konselor, berperan seolah-olah konselor adalah teman- konseli sehingga konseli dapat menyampaikan hal-hal yang ia ingin sampaikan kepada teman-temannya. Lalu konseli diberikan tugas rumah lagi, berupa konseli diberikan tantangan untuk mengajak temannya bermain. Konseli pun menentukan tanggal pertemuan keduanya dengan temannya pada Hari Sabtu, 21 November 2020. Pada evaluasi kedua,

konselor membahas hasil dari tugas rumah yang diberikan pada evaluasi pertama. Ternyata sudah tercapai target pertama yaitu berani ikut berkumpul dengan teman-teman SMA-nya serta berani mengungkapkan pendapatnya dihadapan teman-temannya. Akhirnya dia menganggap temannya mau berteman dengan dia karena ketulusan bukan terpaksa.

c. Sesi RPLBK 3

Sesi RPLBK 1, merupakan implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengatasi *inferiority feelings* dengan dampak ketiga adalah konseli berpikiran yang bahwa orang lain itu mengintimidasi dia. public speaking. Implementasi Teknik Cognitive Restructuring untuk mengatasi pikiran yang beranggapan bahwa orang lain itu mengintimidasi dia terdapat 6 tahapan.

Tahap pertama, adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling ini. Mengenalkan tujuan-tujuan dari teknik dan proses konseling ini. Namun sebelum itu diharapkan konseli, dalam keadaan pikirannya sudah rasional, yang artinya disini konseli yakin bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri.

Tahap kedua, adalah mengidentifikasi pikiran yang salah atau pikiran negative konseli. Terdapat 3 macam pikiran, yaitu sebelum melakukan kejadian, Yunira takut untuk memulai percakapan dengan orang lain, menganggap orang lain tidak

menyukainya karena dirinya aneh. Saat Yunira memulai berinteraksi Yunira merasa tidak nyaman terhadap beberapa orang. Sedangkan setelah dia melakukan interaksi, biasanya ia cenderung merasa bahwa orang itu tidak akan mau bermain dengannya. Sehingga ia tidak memiliki seseorang untuk berinteraksi di dunia nyata dan ia memilih aktif di dunia maya, yaitu bermain *roleplay*.

Maka dari itu pada RPLBK 3 terdapat 3 target yang diharapkan dapat diselesaikan konseli. Target pertama adalah konselor berani memulai berbincang dengan orang baru yang ditemui. Setelah konseli, berani dan berhasil melawan rasa takutnya untuk memulai perbincangan, konseli bisa mencapai target yang kedua yaitu merasa nyaman dan bahagia saat berinteraksi dengan orang lain. Target ketiga adalah tidak kecanduan roleplayer yaitu interaksi dengan orang lain menjadi public figure

Pada Tahap ketiga konselor akan mengenalkan kepada Yunira mengenai Coping Thought. Coping Thought sendiri merupakan pikiran yang mengganti pikiran negatif yang dapat merusak diri. Maka dari itu coping thought biasanya bersifat positif dan lebih membangun. Contohnya adalah saat Yunira berpikir ia tidak bisa memulai pembicaraan dengan orang lain, maka harusnya Yunira membuat pikiran alternatif pengganti yaitu *“Saya pasti berani memulai perbincangan dengan orang baru yang saya temui.”*. Untuk alternatif saat melakukan perbincangan dengan orang lain adalah *“Saya merasa nyaman dan tenang saat berbincang*

*dengan orang lain.”. Dan untuk setelah melakukan interaksi dengan orang lain maka konseli membuat alternatif pikiran positif yaitu “Saya berpikir bahwa orang lain juga senang berinteraksi dengan saya.” Atau “Saya merasa senang setelah berinteraksi dengan orang secara langsung.”*

Tahap Keempat, disinilah proses perpindahan kognitif yang salah ke Coping Thought. Dalam proses ini konselor dapat mencontohkan terlebih dahulu dan kemudian konseli dapat berlatih sendiri. Selain itu, untuk mempermudah dalam melakukan tahap perpindahan kognitif ini, konselor menggunakan Dalam tahapan ini konselor mengajarkan konseli untuk melakukan tahapan-tahapan dalam teknik relaksasi. Penerapan yang pertama merupakan, Relaksasi Pernafasan Dalam (RPD) dengan cara menarik nafas dan merasakan rileksasi di pikiran. Pada tahap relaksasi ini diharapkan konseli, memikirkan pikiran negatif atau pikiran dia yang salah dan meyakinkan pada dirinya bahwa pikiran tersebut merupakan pikiran yang negatif yang dapat merusak dirinya. Lalu, konselor mengajarkan konseli untuk melakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah gerakan merenggangkan semua otot, merasakan relaksasi untuk tubuhnya. Yang selanjutnya adalah, melakukan Relaksasi Imajeri Terpandu (RIT) adalah membayangkan sesuatu yang menyenangkan. Pada tahap ini dapat di laksanakan proses perpindahan pikiran. Konseli diharapkan dapat membayangkan pikiran-pikiran yang yang positif, kejadian-kejadian yang dapat membuat dia bahagia. Contohnya adalah coping thought yang telah dia buat terlebih dahulu.



Tahap Kelima, merupakan pengenalan penguatan positif, saat konseli berhasil melakukan perpindahan kognitif serta dapat mengatasi perasaan inferior nya maka konseli boleh memberikan reward kepada dirinya. Disini konseli, memilih untuk memberikan usapan pada puncak kepalanya sendiri dan berkata dalam hati 'lihat! Aku bisa kan? Memang, aku pasti bisa.' Karena dengan begitu dia merasakan afeksi seseorang sedang memberikan dia semangat. Tahap Keenam merupakan, tugas rumah. Pada tahap ini, konselor memberikan tugas untuk konseli menghadiri sebuah pertemuan dengan orang random. Kebetulan konseli juga memiliki acara di sebuah cafe, yaitu acara komunitas dia pada tanggal 5 Desember 2020.

Setelah melakukan penerapan teknik cognitive restructuring, tidak semua target tentu dapat dicapai dalam satu kali pertemuan dan pemberian tugas rumah. Dalam pertemuan RPLBK 3 terdapat dua kali evaluasi, guna menyelesaikan semua target yang sudah di tentukan bersama oleh konseli dan konselor. Pada evaluasi pertama, ternyata diketahui bahwa tidak tercapainya target dua, yaitu konseli gagal presentasi dengan lugas dan lancar. Karena gagalnya target dua, menyebabkan gagalnya tercapainya target tiga, yaitu merasakan bahwa dirinya pintar dan tidak lugu lagi dihadapan teman-temannya. Maka dari itu pada pertemuan evaluasi pertama, konselor melatih konseli untuk melakukan presentasi untuk mencapai target yang telah ditentukan. Lalu konseli diberikan tugas rumah lagi, berupa melakukan presentasi, presentasi dilakukan pada Hari Senin, tanggal 20



Oktober 2020, pada mata kuliah psikologi klinis. Pada evaluasi kedua, konselor membahas hasil dari tugas rumah yang diberikan pada evaluasi pertama. Ternyata sudah tercapai target pertama yaitu berani melakukan presentasi, presentasi berjalan dengan lancar dan lugas, setelah itu dia sudah merasa cukup lihai dalam presentasi dan tidak merasakan keanehan dihadapan teman-temannya.

### **3. Dampak dari Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR)**

Setelah melakukan proses konseling individu dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, tentunya konselor dan konseli mengharapkan dampak perubahan yang dirasakan konseli. Dampak yang diharapkan dapat berupa adanya perubahan-perubahan perilaku dan pikiran konseli kearah yang positif, irasional dan sehat. Dampak yang dihasilkan juga sangat berkaitan dengan macam-macam target yang ditentukan pada tiap sesi RPLBK.

Dampak yang dihasilkan dari sesi RPLBK 1 yang diberikan kepada konseli adalah konseli dapat mengatasi inferiority feelings yang menyebabkan perasaan tidak percaya diri saat melakukan presentasi ataupun public speaking yang ia alami. Pada sesi ini, konseli sudah bisa mencapai target yang ia tentukan sendiri, yaitu berani melakukan presentasi, lancar dan lugas saat melakukan presentasi dan merasa pintar dan tidak terlihat aneh dihadapan teman-temannya setelah melakukan presentasi.

Dampak yang dihasilkan dari sesi RPLBK 2 yang diberikan kepada konseli adalah konseli dapat mengatasi inferiority feelings yang menyebabkan

perasaan takut mengikuti perkumpulan dan melakukan interaksi dengan teman-temannya. Pada sesi ini, konseli sudah bisa mencapai target sudah mencapai target yang ia tentukan sendiri, yaitu berani ikut berkumpul dengan teman-temannya, sudah berani mengungkapkan pendapatnya dihadapan teman-temannya, serta merasa memiliki teman yang mau berteman dengan dia secara tulus.

Dampak yang dihasilkan dari sesi RPLBK 3 yang diberikan kepada konseli adalah konseli dapat mengatasi inferiority feelings yang menyebabkan pikiran yang beranggapan bahwa orang lain itu mengintimidasi. Pada sesi ini, konseli sudah bisa mencapai target ia tentukan sendiri, yaitu berani memulai perbincangan dengan orang yang baru ia temui, konseli merasa nyaman dan bahagia saat berinteraksi dengan orang lain di kehidupan nyata secara langsung dan bisa membuat dia tidak kecanduan bermain roleplayer yaitu berinteraksi dengan orang lain lewat dunia maya dengan menjadi orang lain atau public figure.

## **C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)**

### **1. Prespektif Teori**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis descriptive comparative. Deskriptif komparatif, yaitu menggambarkan objek penelitian yang dianalisis, memperhatikan pelaksanaan konseling yaitu untuk mengetahui proses konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi inferiority feelings. Peneliti membandingkan antara teori dan

pelaksanaan di lapangan. Sedangkan untuk melihat keberhasilan proses konseling, peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling.

a) Analisis proses pelaksanaan konseling

Terdapat perbedaan jika membandingkan teori mengenai teknik cognitive restructuring dengan pelaksanaan yang konselor lakukan di lapangan. Perbedaan itu terjadi karena konselor menyesuaikan tahapan-tahapan teknik cognitive restructuring dengan permasalahan yang dihadapi konseli dan karakteristik konseli, sehingga dibeberapa tahap memungkinkan konselor melakukan adaptasi dengan menggunakan teknik lain.

Cormier Cormier mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur CR (*Cognitive Restructuring*) terdapat enam bagian utama yaitu, tahap pertama adalah memperkuat keyakinan konseli mengenai pikiran rasional, tujuan dan tinjauan singkat prosedur, tahap kedua adalah identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, tahap yang ketiga melakukan pengenalan dan melatih konseli untuk mengenai *coping thought* (CT), tahap keempat merupakan latihan pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), tahap yang kelima adalah mengenalkan dan melatih konseli untuk memberikan dirinya penguatan positif ketika berhasil mencapai targetnya. Tahap yang keenam, merupakan pemberian tugas rumah kepada konseli. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan

kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CT dalam situasi yang sebenarnya.

Dalam pelaksanaannya terdapat perbedaan saat melakukan tahap keempat dengan teori yang telah disampaikan oleh para ahli. Menurut teori yang telah disampaikan, proses pemindahan pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT) dapat dilakukan pemberian contoh konselor, namun tidak dijelaskan bagaimana proses perpindahan-nya. Maka, dari itu konselor, mengadaptasi teknik relaksasi untuk melakukan perpindahan kognitif. Teknik relaksasi memiliki 3 macam relaksasi yaitu relaksasi pernafasan, relaksasi otot, dan relaksasi imajeri.

Relaksasi Pernafasan Dalam (RPD) dilakukan dengan cara menarik nafas dan merasakan rileksasi di pikiran. Pada tahap relaksasi ini diharapkan konseli, memikirkan pikiran negatif atau pikiran dia yang salah dan meyakinkan pada dirinya bahwa pikiran tersebut merupakan pikiran yang negatif yang dapat merusak dirinya. Kemudian konselor mengajarkan konseli untuk melakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah gerakan merenggangkan semua otot, merasakan relaksasi untuk tubuhnya sehingga ia menjadi tenang dan rileks, ini juga berguna untuk mengurangi rasa gemetar dan gugup yang konseli rasakan. Selanjutnya konselor memandu konseli untuk melakukan Relaksasi Imajeri Terpandu (RIT) adalah membayangkan sesuatu yang menyenangkan. Pada tahap ini dapat di laksanakan

proses perpindahan pikiran. Konseli mengganti pikiran-pikiran yang negative dan menakutkan dengan membayangkan kejadian yang ingin ia alami, kejadian yang ingin rasakan dalam bahagiannya.

a) Analisis dampak dari pelaksanaan konseling

Setelah melihat perbedaan pada proses pelaksanaan konseling. Peneliti juga ingin mengetahui mengenai dampak yang diberikan oleh pelaksanaan proses konseling individu dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi *inferiority feelings*. Untuk mengetahui hal tersebut peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling.

Seperti yang sudah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya, ada tiga dampak yang besar yang konseli alami akibat dari perasaan inferioritasnya. Tiga dampak yang ingin dia selesaikan adalah pikiran takut untuk melakukan presentasi di depan umum, pikiran takut untuk bertemu dengan teman-temannya, serta yang terakhir adalah pikiran takut untuk bertemu orang baru.

Dalam setiap dampak itu, konselor melakukan sebuah proses konseling dengan membuat RPLBK. Pada tiap RPLBK masing-masing terdapat tiga target yang ditentukan oleh konseli bersama dengan konselor. Target tersebut, berisikan pikiran negatif atau irasional konseli pada saat sebelum, saat melakukan dan setelah melalui dampak dari perasaan inferioritas yang mengganggu kehidupannya.

Adapun contoh penjelasan mengenai dampak dna hasil dari pemberian aplikasi teknik *cognitive restructuring*. Pada RPLBK 1, target yang telah ditentukan adalah konseli dapat mengatasi perasaan tidak percaya diri saat melakukan presentasi dan berbicara didepan umum. Dari teknik yang dberikan konseli dapat mengatasi pikiran-pikiran negatif tersebut. Contohnya saat sebelum melakukan presentasi konseli akan berpikir takut untuk melakukan presentasi. Namun setelah mengimplemetasikan teknik tersebut, pikiran takut tersebut sudah jarang muncul lagi.

**TABEL 4.1**

**Dampak yang dihasilkan dari Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap *Inferiority Feelings* yang dialami oleh konseli.**

Waktu	Pikiran Negatif	Sebelum		Sesudah	
		Serng	Jarang	Sering	Jarang
RPLBK 1 : Tidak percaya diri melakukan presentasi dan <i>public speaking</i>					
Sebelum	Pikiran takut sebelum melakukan presentasi	√			√
Saat	Pikiran bahwa ia pasti akan gagap dan bergetar saat melakukan presentasi	√			√
Setelah	Pikiran bahwa dia bodoh dan aneh	√			√
RPBK 2 : Takut untuk bertemu dan bermain dengan teman-temannya					

Sebelum	Pikiran takut untuk mengikuti ajakan teman bermain	√			√
Saat	Berpikir bahwa dia tidak bisa menyampaikan pendapatnya tidak mendapatkan respon yang baik dari temannya.	√			√
Setelah	Berpikir bahwa temannya hanya bermain karena kasian dan tidak tulus.	√			√
RPLBK 3 : Susah untuk melakukan interaksi dengan orang asing.					
Sebelum	Pikiran takut untuk memulai percakapan.	√			√
Saat	Pikiran tentang perasaan yang ia rasakan adalah ketidaknyamanan	√			√
Setelah	Berpikir bahwa orang lain tidak mau beinteraksi denganya.	√			√

Dari tabel diatas, dapat menjelaskan bahwa pemberian konseling individu dengan teknik cognitive restructuring dapat mengatasi dan memberikan dampak terhadap inferiority feelings yang konseli alami. Hal tersebut dapat ditunjukkan

dengan adanya perubahan pikiran negatif konseli kepada pikiran yang lebih positif dan irasional.

## **2. Prespektif Islam**

Hasil dari penelitian ini, terdapat perubahan dari satu tahap menuju tahap selanjutnya. Perubahan yang terjadi dalam penelitian ini diantaranya adalah konseli mampu untuk mengatasi inferiority feelings yang ia alami. Inferiority feelings yang konseli rasakan membuat konseli memiliki prasangka dan pemikiran-pemikiran yang negatif tentang dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Padahal dalam firman Allah, manusia telah diciptakan oleh Allah SWT dengan struktur yang paling baik di antara makhluk Allah SWT yang lain. Struktur manusia terdiri dari unsur-unsur jasmani, rohani, nafs, dan iman. Kesempurnaan unsur manusia ini disebutkan dalam firman Allah SWT yang artinya :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.

Salah satu potensi yang diberikan Allah SWT kepada makhluk-Nya ialah akal. Allah SWT menganugerahkan akal pikiran kepada manusia sebagai kunci untuk memperoleh petunjuk terhadap segala hal. Salah satu akhlak mahmudah (terpuji) kepada Allah SWT adalah khusnudzon (berbaik sangka atau berpikir positif) kepada-Nya. Allah adalah Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Allah mengasihi seluruh makhluk-Nya.



Sifat Khusnudzon juga sudah pernah disebutkan pada Hadist Riwayat Muslim no. 4849, yang berisi “Sesungguhnya Allah berkata : Aku sesuai prasangka hambaku padaku. Jika prasangka itu baik, maka kebaikan baginya. Dan apabila prasangka itu buruk, maka keburukan baginya.” Hadist ini menjelaskan bahwa menghimbau agar manusia selalu memikirkan hal positif dalam prasangka dan pikirannya. Karena, setiap prasangka dia akan menjadi sebuah dampak dalam kehidupannya. Bila berpikir positif, perkataan dan tindakan akan positif, sebaliknya bila pikiran negatif, perkataan dan tindakan juga akan negatif. Berpikir positif adalah berpikir tentang hal-hal yang baik dan berpikir negatif adalah berpikir tentang hal-hal buruk.

Ayat dan penjelasan diatas merupakan yang berhubungan dengan temuan penelitian ini. Hal ini membuktikan bahwa cara pandang islam mencakup banyak hal. Semua keilmuan dapat diintergrasikan dengan dunia ke-Islaman terkhusus ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Perasaan rendah diri atau yang disebut dengan *inferiority feelings* yang konseli alami pada penelitian ini terjadi karena pengalaman hidupnya saat masih remaja. Beberapa episode kehidupannya membuat ia tumbuh menjadi seorang pribadi yang tidak percaya diri, tertutup dan merasa kesepian. Dia sering tidak percaya diri saat berada di situasi yang baru ia kenali. Terdapat tiga dampak yang akan diselesaikan dalam penelitian ini yaitu perasaan tidak percaya diri saat presentasi, perasaan takut untuk bertemu dengan teman SMA, dan perasaan takut bertemu dengan orang-orang yang baru ia temui.

Untuk mengatasi perasaan rendah diri konseli, konselor menggunakan 6 tahapan teknik *cognitive restructuring*. Penggunaan teknik ini dilakukan dikarenakan perasaan rendah diri yang konseli alami berasal dari pikirannya sendiri yang irasional dan negatif. Sehingga untuk mengatasi masalahnya, konselor perlu membantu konseli untuk mengubah pikiran negatif konseli menuju ke pikiran yang lebih positif dan rasional.

Setelah melakukan proses konseling, dapat disimpulkan bahwa proses konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dapat memberikan dampak perubahan terhadap *inferiority feelings* yang dialami oleh konseli. Konseli dapat mengatasi pikiran negatif yang mempengaruhi dirinya saat menghadapi sebuah situasi yang ia takutkan dan menggantikannya dengan pikiran positif sehingga konseli

tidak merasakan rendah diri dan dapat selalu percaya diri dalam melakukan kegiatan yang dia lakukan.

## **B. Saran dan Rekomendasi**

### **1. Bagi Konselor**

Konselor diharapkan menambah dan meningkatkan wawasan dan pengetahuan tentang teori teknik konseling, agar dapat menangani permasalahan konseli dengan semaksimal mungkin dan berjalan dengan baik dan lancar.

### **2. Bagi Konseli**

Diharapkan untuk konseli mampu terbiasa selalu berpikir positif serta dapat melawan pikiran-pikiran negatif yang sering muncul. Konseli diharapkan untuk selalu berusaha membuka pertemanan dengan orang-orang yang lebih positif, tidak ada salahnya berkenalan dengan orang lain dan membuka hubungan serta pertemanan dengan orang baru. Selalu tetap bersyukur dengan napa yang dimiliki dan diberikan oleh Allah SWT. Serta gunakanlah rasa tidak percaya dirimu untuk menjadi tombak kekuatan untuk memperbaiki kemampuan diri sendiri.

### **3. Bagi Pembaca**

Pembaca diharapkan kebijakannya dalam membaca penelitian ini. Dan semoga pembaca dapat mengambil manfaat dan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan bagi pihak-pihak yang sedang membutuhkan khususnya untuk mahasiswa program studi bimbingan konseling islam.

### C. Keterbatasan Penelitian

Hambatan yang di alami konselor saat melakukan penelitian ini adalah keadaan yang kurang mendukung yaitu *pandemic covid-19* yang sedang terjadi ditahun 2020. Sehingga beberapa target yang memang diharuskan untuk bertemu dengan orang baru tidak dapat berjalan dengan semaksimal mungkin karena bertentangan dengan protokol kesehatan yaitu melakukan *social distancing*. Serta diberlakukan pembelajaran daring membuat proses untuk melakukan tugas rumah berupa praktek presentasi didepan umum tidak berjalan sesuai yang di target yang ditentukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2014. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang:  
UMM Press
- Butler, Gillian. 2008. *Overcoming Social Anxiety and Shyness:  
A self-help using Cognitive Behavioral Techniques*.  
New York: Basic Book
- Bugin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format  
Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya : Universitas  
Arlangga
- Bradley. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap  
Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Damayanti, dkk. 2006. *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku  
dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap  
Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2  
Bandar Lampung. KONSELI: Jurnal Bimbingan dan  
Konseling (E Journal) Vol. 3 No. 2*
- Durand & Barlow. 2006. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta:  
Pustaka Pelajar
- Hellen. 2005. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta : Quantum  
Teaching

- Herdiansyah, Haris. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Holipah, The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung (Journal Counseling, 2011)
- Hudaniah. 2009. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press
- Hurlock. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama
- Hurlock. 1995. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Hurlock. 2002. *Psikologi Perkembangan Edisi ke 5*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Jeffrey S. Nevid, dkk. 2007. *Psikologi Abnormal* terjemah oleh Tim Fakultas Psikologi UI, Jakarta : Erlangga
- Kartadinata. Sunaryo. 2016. *Peran Aktif Mahasiswa Menyongsong Era Globalisasi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia

- Moleong, Lexy J. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*.  
Bandung : PT Remaja Kosdakarya
- Nawawi, Hadari, Dkk. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta:  
Gadjah Mada University Press
- Noviandari, Harwanti dan Kawakib, Jawahirul. 2006. *Teknik  
Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self  
Efficacy Belajar Siswa. Jurnal Psikolgi* Vol. 3 No 2
- Nursalim, Mochammad. 2003. *Strategi dan Intervensi  
Konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Oktaviani, Nia, dkk. 2018. *Gangguan Kecemasan Sosial  
dengan Menggunakan Pendekatan Rasional Emotif  
Terapi*. FOKUS Vol. 1, No.6
- Poerwandari, E. Kristi. 1983. *Pendekatan Kualitatif Dalam  
Psikologi*, Jakarta; LPSP3 UI, 1983
- Prayitno. 2005. *Konseling Perorangan*. Padang : Universitas  
Negeri Padang
- Prayitno, dkk. 1994. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*.  
Jakarta : Rineka Cipta, 1994)
- Rahman, Hibana. 2003. *Bimbingan dan Konseling Pola*.  
Jakarta : Rineka Cipta

- Riyanti, Novita. 2020. *TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL REMAJA*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* Vol 2. No. 1
- Robinson, J.P. 1991. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. San Diego, California: Academic Press
- Rofiq, Arif Ainur. 2019. *Berbagai Strategi Bimbingan Konseling Islam Dalam Menghadapi Peluang Dan Tantangan Revolusi Industri 4.0*. JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling) Vol. 3 No. 2
- Solihat, In Siti. 2011. *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja (Studi Quasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012)*. Skripsi Jurusan Psikologi FIP UPI Bandung
- Subagyo, Joko. 2014. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiantoro, Budi. 2008. *Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) Dalam mereduksi*



*Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Yang dialami Konseli.* Jurnal Nusantara Of Research Vol. 5. No.2

Sugiyono. 2009. *Memahami Penelitian Kualitatif.* Bandung : CV. Alfabeta

Willis. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek.* Bandung: CV Alfabeta

Yusuf. A. Muri. 2011. *Asesmen dan Evaluasi Pendidikan:Pilar Penyedia Informasi dan Kegiatan Pengendalian Mutu Pendidikan.* Padang : UNP Press